

Cuisine Actuelle

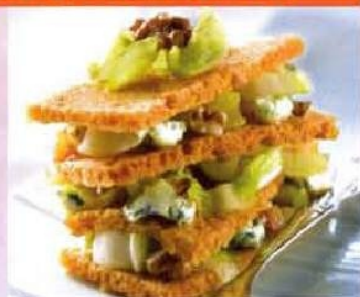
NOUVELLE FORMULE
**1€
1,80**
PRIX DÉCOUVERTE

GROUPES HENRI LAFONT

M 01379 - 244 - F: 1,80 €



COUP D'ÉCLAT



Épatez vos invités avec nos millefeuilles !

AU MARCHÉ

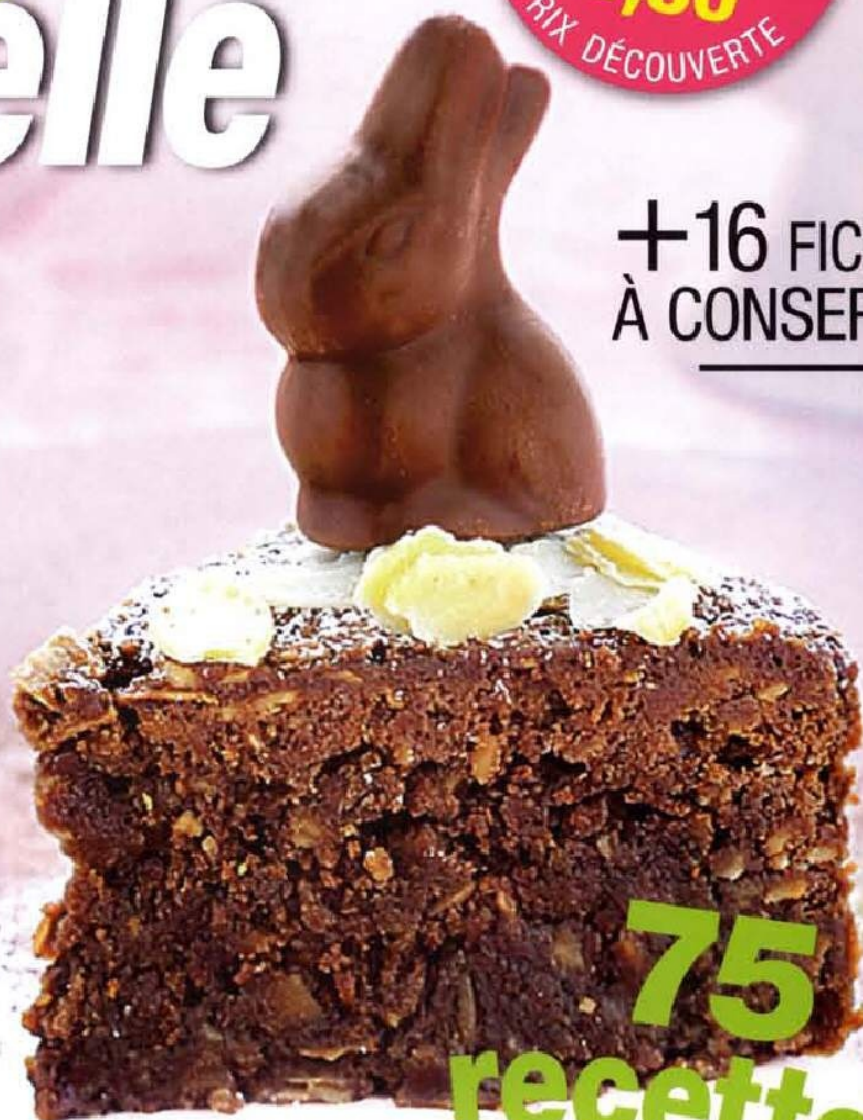
En avril, faites les bons choix

TOUS LES JOURS

Des croque-monsieur pleins d'idées
Les spaghettis carbonara en 3 déclinaisons

LE COACHING

En cuisine avec **Sophie Dudemaine**



+16 FICHES
À CONSERVER

75
recettes

Pâques gourmand

Asperges, gigot et fraisier pour un déjeuner pascal impeccable • Desserts tout chocolat pour fondre de plaisir

Merzer.
Enfin une gourmandise
à 12 % de matière grasse.



Le Merzer est un véritable fromage léger. Élaboré avec un lait breton en partie écrémé de qualité exceptionnelle, les 12 % de matière grasse du Merzer sont obtenus à 100 % dans le respect de la tradition, aussi bien pour l'égouttage, le moulage en moules toilés ou l'affinage en cave. Bref, le Merzer c'est tout le plaisir d'un grand fromage.



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé

www.mangerbouger.fr



Encore meilleur !

Plus qu'une nouvelle formule, c'est un tout nouveau journal que nous vous avons concocté. Avec une maquette pleine de couleurs et de rubriques inédites pour encore plus d'envies, d'idées et de conseils. Bien sûr, vous retrouverez toujours votre rendez-vous avec Sophie Dudemaine, les fiches à collectionner, les menus... Régalez-vous !

Anne Gillet, rédactrice en chef



LE DOSSIER

Le chocolat fait les desserts !

34

SOMMAIRE

EN AVRIL

- 4 Vous @ nous**
On se dit tout !
- 6 Actu**
Sélection très subjective
- 12 Au marché**
Les bons achats de saison
- 18 En régions**
L'Aubrac gourmand
- 20 Au restau**
Les nouvelles tables
- 22 Enquête**
En cuisine, on s'amuse !

TOUS LES JOURS

- 28**  **Express**
Petits plats vite faits
- 26 1 plat, 3 versions**
Les spaghettis carbonara
- 27 Essentiel**
La crème anglaise
- 28 Petits prix**
4 recettes mini budgets
- 31 Le même en mieux**
Le croque-monsieur
- 32 10 idées...**
... avec les petits-suisses
- 33 Enfants**
Le plein de calcium

WEEK-END

- 49**  **Mise en bouche**
Citron créole
- 48 Dimanche !**
Déjeuner de Pâques
- 52 Dégustation**
Les accords vin-chocolat
- 54 Coup d'éclat !**
Les millefeuilles
- 60 Grand classique**
La terrine de poisson
- 62 Tendance**
Le sirop d'agave
- 64 Shopping**
Une vague de bleu

SAVOIR-FAIRE

- 67 Fait maison !**
La guimauve
- 68 L'atelier de Sophie**
Sophie conseille Alice sur son jambon à l'os
- 71 Côté vin**
Petits vins à moins de 5€
- 72 En cave**
Le saint-véran
- 73 Matériel**
Le bon couteau
- 74 Dans les rayons**
Toutes les nouveautés
- 75 Banc d'essai**
Les chips
- 76 Menus**
Avec les recettes de ce numéro
- 77 Il en reste...**
Rien ne se perd



NOTRE BRIGADE D'EXPERTS

Au fil des pages, ils vous font profiter de leurs conseils et de leur expérience.



Aude Legrand,
experte caviste
Talentueuse héritière de quatre générations de grands cavistes parisiens.



Philippe Gobet,
directeur des Écoles
Lenôtre
Formé chez Georges Blanc et Joël Robuchon.



Dr Catherine Serfaty Lacrosnière,
nutritionniste
Cette clinicienne réconcilie santé et plaisir de la table.

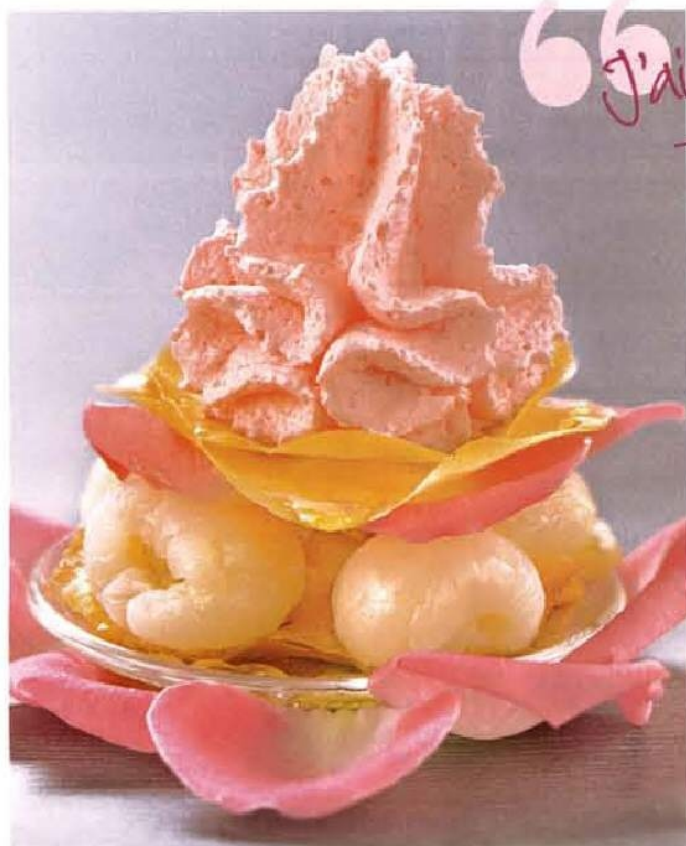
Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 30

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,75 € en France métropolitaine / 5,25 € en Belgique et au Luxembourg / 110 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62096 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 21/03/2011 au 24/04/2011. Encart VAO poêles, Prima Presse, jete sur abonnés. Encart Edigroup jete sur exemplaires Suisse et Belgique.



ET AUSSI **39** Les fiches
16 fiches cartonnées
78 Index
Les recettes du mois

Vous @ Nous



“J’ai réussi mon coup de siphon !”

Certainement influencée par les émissions de télé autour de la cuisine, et parce que j’aime essayer des nouveautés, je me suis fait offrir un siphon à Noël. Mais chaque fois que je l’utilisais, il se bouchait. J’allais renoncer quand j’ai lu votre sujet “Ainsi font les siphons” dans Cuisine Actuelle de mars. Le millefeuille de litchi, chantilly à la rose, m’a fait trop envie : j’ai donc ressorti le siphon de son carton. Et votre encadré “le b.a-ba du siphon” m’a sauvée. Mission réussie ! Merci donc pour ces petits plus que vous mettez un peu partout dans vos pages pour nous aider à réussir nos plats.

Elisabeth Latran, Roquefort

ÇA A FAIT LE BUZZ À LA RÉDACTION

Une rédactrice en chef et son adjointe, dingues de thé, des chefs de service “bi” (comprenez “thé et café”) : quand a débarqué au bureau la **théière électrique de Riviera & Bar (QD 868 A)**, on s’est toutes précipitées pour la tester en vrai. Alors qu’Isabelle lisait la notice et que Sophie faisait humer son thé rouge, la discussion s’est tout de suite animée :

“Elle coûte 300 € ? Vous ne trouvez pas ça trop cher ?”

“Vous ne la trouvez pas un peu trop mastoc ?”

Sans se laisser perturber, Isabelle a préparé le thé... et fait l’article de la théière :

“Tu peux sélectionner la température d’infusion et choisir ton type de thé préféré : vert, noir, fumé...”
Sophie a pesté : *“Il n’y a pas d’option thé rouge !”*

Va pour le thé noir et pour 4 minutes de spectacle.

L’eau se met petit à petit à frémir, l’infusette descend toute seule et se relève dès que c’est prêt : il n’y a aucun risque que ce soit trop infusé et amer. Sur son socle, la théière reste bien au chaud tout l’après-midi : on goûte, on se ressert et on vote pour !



Ces pages sont les vôtres. Ici, on se dit tout, le bon et le moins bon. Alors, à vos souris et vos stylos !

VOUS AVEZ VOTÉ...

64%

des sondés de Cuisineactuelle.fr cuisinent à... l'huile d'olive !

La France du beurre est désormais minoritaire : seuls 20,09 % de nos internautes font de la résistance !

Vous aussi, venez participer à nos sondages sur www.cuisineactuelle.fr



Je ne sais pas si vous avez déjà regardé de quoi étaient composés les bouillons en cube dans le commerce, mais ça fait peur ! Je préfère de loin le bouillon maison, bien meilleur et naturel. Alors, quand je cuisine une poule au pot ou un pot-au-feu, je congèle le reste de bouillon dans un bac à glaçons. Comme ça, dès que j'en ai besoin, j'ai juste à ressortir un ou plusieurs glaçons et le tour est joué !

Caroline Louise,
Sablé-sur-Sarthe

Gélatine ou pas gélatine ?

N'étant pas une fan de la gélatine dans les desserts, puis-je la remplacer par quelques marshmallows (guimauve) ? Cela donnera-t-il le même résultat et dans quelles proportions doit-on l'incorporer ?

Joëlle Mestre,
Châtillon

Les marshmallows sont presque toujours composés de... gélatine animale. Elle est extraite de tissus conjonctifs de porc. Il n'est pas possible de profiter de la texture des guimauves pour faire "gonfler" une mousse car, en fondant, elle va perdre l'air qu'elle contient. Vous pouvez choisir un gélifiant 100 % végétal, l'agar-agar, pour stabiliser vos desserts et confectionner des aspics. Vous en trouverez dans les magasins bio. Et puisque la guimauve vous intéresse, voyez notre nouvelle rubrique "Fait maison !" (p. 67) qui lui est consacrée.



VU SUR VOS BLOGS !



"Je vous conseille vivement le blog Beau à la louche, réalisé par une étudiante de Strasbourg. J'aime beaucoup sa recette de "Cheesecake salé comme un tartare de saumon", et son index chromatique, qui permet de choisir une recette en fonction de la couleur que l'on veut donner à son menu. Elle emprunte des recettes à des collègues blogueuses et à des chefs qu'elle adore, en citant ses sources !"

Sophie Cedro, Paris

cuisineactuelle.fr

Dites-nous ce que vous pensez du nouveau Cuisine Actuelle, partagez vos astuces, vos tours de main, posez toutes vos questions à la rédaction et faites-nous découvrir vos blogs de cuisine préférés en envoyant vos commentaires sur lecteurs@cuisineactuelle.fr ou, par courrier, à Cuisine Actuelle, "vous@nous", 13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex

Au menu d'avril

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les toqués du mois... et les tendances du moment.



CORNER D'AMATEUR

Tout de noir vêtu, ce présentoir Lipton prend place dans une centaine de magasins Carrefour et Auchan. Comme dans une maison de thés, on peut humer et voir les 12 mélanges dont l'origine et la composition sont expliquées. On en oublierait presque que l'on se trouve dans un supermarché. Les prix, très raisonnables, sont là pour nous le rappeler !
La boutique à thés Lipton, de 5,45 à 6 € les boîtes de 60 et 90 g.



Touche pas à mon bonheur !

Les 550 laitières qui "travaillent" pour Les 2 Vaches, la filiale bio de Danone, ne veulent pour rien au monde changer d'employeur. Pensez donc ! Non content de les surveiller comme le lait sur le feu, de veiller à leurs fréquents pâturages, à parfaire leur alimentation (avec du lin, s'il vous plaît !) et à leur bon traitement (leur degré de confiance envers les humains est mesuré...), on vient d'installer des brosses géantes dans leurs étables pour qu'elles puissent se gratter à loisir.



Pour fêter le mariage du prince William et de Kate Middleton, le spécialiste anglais du piano de cuisson, qui équipe l'aristocratie britannique depuis 180 ans, propose une édition limitée drapée dans l'Union Jack. Les

God save the cook

futurs jeunes mariés l'ont-ils inscrite sur leur liste de mariage ? 6500 €, 5 foyers gaz, 3 fours, Falcon, sur commande.

BEL(LE) IVOIRE. Design sage et couleur rétro façon années 50. Les spécialistes culinaires parient sur nos envies d'esthétique et de performance. Carlo Colombo a conçu pour Guzzini cette marmite ivoire à poignées rouges (80 €, 5 l), garantie sans PFOA, au revêtement intérieur céramique.





PETITES MAINS

Rien de tel pour apprendre à bien se nourrir que de mettre la main à la pâte dès le plus jeune âge. Spécialement imaginé pour les enfants, ce mini-robot, parfait pour préparer les gâteaux, fonctionne grâce à une manivelle ou avec des piles. Son pétrin en plastique semi rigide a été conçu pour éviter tous risques de blessure et dispose d'un système de sécurité protège-doigts. Toy mixer Kenwood, 49 €.



L'APPLICATION COCKTAILS

ON A TESTÉ

L'arme secrète des barmen? Une base de données de recettes de cocktails sur smartphone. Monin, spécialiste du sirop, la met gratuitement à dispo du grand public. Aux 300 mélanges s'ajoute une fonction fûtée : My Bar. Il suffit d'entrer les ingrédients dont on dispose pour savoir quel breuvage est immédiatement réalisable et ce qu'il faudrait acheter pour élargir le choix.



ON EN PARLE

■ **Vente d'exception.** À Paris les 11 et 12 avril, vente aux enchères de plus de 8000 ouvrages constituant l'extraordinaire bibliothèque bachique d'un collectionneur toulousain, Bernard Chwartz. L'ensemble fait rêver tous les amateurs de vin.

■ **Coup de feu.** Pour tous ceux qui veulent connaître le stress du cuisinier en plein service, le chef étoilé Marc Meneau accueille, en sa maison l'Espérance à Vezelay (89), des stagiaires en cuisine... et les plats envoyés vont directement en salle. 586 €/2 jours, en pension complète.

■ **La fin d'El Bulli.** L'Espagnol Ferran Adrià, sacré plusieurs années de suite meilleur chef du monde, spécialiste de la cuisine dite moléculaire, a raccroché son tablier. Il a décidé de transformer El Bulli en fondation regroupant ses archives, un espace de recherches et surtout un lieu d'expérimentations culinaires filmées puis mises en ligne, à l'accès gratuit.

PORTRAIT

LES "TOQUÉS" DU MOIS, BEN & JERRY

C'est l'histoire de deux copains d'enfance américains, Ben Cohen et Jerry Greenfield. Gourmands en diable, ils ouvrent en 1978 un glacier dans le Vermont. Leurs glaces, naturelles, connaissent alors un immense succès. Devenus riches, ils vendent en 2000 leur entreprise au géant alimentaire Unilever mais restent aux commandes de la



création. Dès 2003, ils militent pour l'agriculture durable, s'engagent en 2005 dans le combat du commerce équitable et fabriquent depuis 2007 des glaces climatiquement neutres, toujours excellentes. Pour ces bonnes actions, ils ont reçu le prix Martin Luther King, fêté le 12 avril par une distribution gratuite de glaces dans tous leurs magasins.

Jeu concours

Gagnez une soirée au music-hall et un dîner gastronomique en Alsace et bien d'autres cadeaux sur le site www.cuisineactuelle.fr Pour fêter sa nouvelle formule, en vente le 21 mars, Cuisine Actuelle organise ce jeu par tirage au sort. Bonne chance !

ÉQUITABLE DE CHEZ NOUS

Nos agriculteurs ont besoin d'aide. Alter Eco, spécialiste du bio et de l'équitable avec l'Amérique latine a créé, en partenariat avec une coopérative bio charentaise, une gamme de légumineuses et de muesli qui met en avant des paysans français. De 2,25 à 4 €, 350 à 375 g.



Le tulsi est une plante utilisée en médecine ayurvédique pour son action antistress et anti-âge. On l'achète pour se faire du bien et aider les femmes qui le cultivent en Uttar Pradesh avec l'aide de l'ONG Organic India. Elle leur garantit le prix d'achat de leurs produits et leur facilite l'accès aux services de santé, ainsi qu'à leur famille. Tulsi, 5 versions, 4,90 € les 25 infusettes, magasins bio.



3 QUESTIONS À...



"NOUS IMPORTONS ENCORE TROP DE PRODUITS BIO"

François Thierry président de l'Agence Bio

CA : Où en est le bio en France ?

F.T. : La demande augmente malgré des prix plus élevés. Nous sommes autosuffisants en viande bovine et ovine, œufs, volailles et vins – nous exportons plus de 30% de la production – mais importons encore trop.

CA : Pour quelles raisons ?

F.T. : Parce qu'il faut deux ans pour que les produits d'une ferme reconvertissement soient acceptés comme bio. Pour le lait, j'espère que nous

serons autosuffisants en 2012. Pour les céréales, ce sera plus long, faute de candidats. Il faut faire la distinction entre les produits qui ne peuvent pas venir de France – thé, café, cacao, certains fruits exotiques... – et ceux pour lesquels nous avons pris un grand retard.

CA : Faut-il avoir peur des importations de pays aux exigences inférieures aux nôtres ?

F.T. : Sincèrement non, nous faisons régulièrement des analyses qui lèvent toutes les inquiétudes.

L'heure gourmande

Alternative moderne au "café gourmand" des trentenaires, élevés au Nutella, le nouveau Baileys saveur noisette se sirote glacé avec des douceurs chocolatées. Attention, cette liqueur irlandaise à base de whisky et de crème cache bien ses 17° d'alcool sous sa douceur. 13,50 €, 70 cl, en GMS.



8 - Cuisine Actuelle

LA PETITE GRAINE QUI MONTE.

Les vertus du lin et sa richesse en oméga 3 (55 %) ne sont plus à démontrer, tant pour l'alimentation animale que la nôtre. Pour en profiter sans effort, on le glisse en huile ou en graines dans nos salades. En plus c'est bon !

Huile vierge de lin bio Émile Noël, 7,50 €, 25 cl. Graines de lin de France dorées, 4,60 €, 95 g, Albert Ménès.



Riche en oméga 3
Naturellement riche en oméga 3.
Contribuant au bon fonctionnement cellulaire.
CERTIFIÉ PAR ECOCERT S.A.S. - 130400
HUILE ÉMILE NOËL S.A.S. - 30130 PONT SAINT ESPRIT - FRANCE

Béghin Say®

un peu de sucre, beaucoup d'idées

Le **seul** morceau au **sucre** avec des extraits de plantes de **Stévia**



L'alliance du plaisir et du bien-être

Le **croquant** d'un petit morceau au sucre avec des extraits de plantes de Stévia **sans** calorie d'origine **naturelle**. Un morceau deux fois plus petit qu'un morceau de sucre habituel, pour le même **pouvoir sucrant**.



OFFRE DÉCOUVERTE

0,50€ de réduction
immédiate

sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia



N°SOGEC 0006447264

Offre valable jusqu'au 31/12/2011 en France Métropolitaine et Corse à valoir sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia. Réduction immédiate de 0,50 € effectuée sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que le produit mentionné donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite. Tenenos Sucres - RCS B 380 255 853.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

LA NOUVELLE VIE DES CALISSENS

Comme le veut la tradition, ces calisssons sont composés d'amandes et de sucre, mais aussi d'olives noires, de tomates séchées ou de ratatouille.

Une alchimie sucrée-salée déroutante à la première bouchée puis enthousiasmante la surprise passée.

Calicocktail, 7 € les 110 g, Confiserie du Roy René.



BOÎTE COLLECTOR.

Pour ses 60 ans, La Bovida, fournisseur historique des métiers de bouche accessible au grand public depuis 2009, réédite six boîtes anciennes garnies de mélanges d'épices maison. Boîte de 250 g garnie, 8 €, 1 kg, 20 €.

Nouvelle soif

Providence des naufragés sur les îles désertes, l'eau de noix de coco verte est longtemps restée le privilège des voyageurs amateurs des tropiques.

À défaut de la consommer directement depuis le fruit, comme au Brésil, on profite de ses vertus détox et hydratantes grâce aux nouveaux Tetra Pack bio de Cocowell. 2,90 €, 33 cl, mag. bio.



Faut-il avoir peur de l'aspartame ?



La réponse de notre experte nutritionniste Dr Catherine Serfaty Lacrosnière

Le doute est de mise pour les femmes enceintes. Une étude faite auprès de 59 334 Danoises enceintes (The American Journal of Clinical Nutrition, 09/2010) démontre que la consommation de sodas gazéifiés, non sucrés, contenant de l'aspartame, augmente le risque de prématurité. Avec une cannette/jour, on note 27 % de prématurés en plus, 35 % pour deux à trois cannettes, 78 % avec quatre. Une étude italienne souligne un nombre accru de cancers du foie et du poumon chez des souris nourries de fortes doses d'aspartame depuis leur âge embryonnaire. Un résultat qui ne s'applique cependant pas à l'homme. L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) maintient pour le moment la dose autorisée par la Commission européenne : 40 mg d'aspartame par jour et par kilo. Soit pour un adulte de 60 kg, un maximum de 2,4 g d'aspartame par jour, tous apports confondus.

EFFET ŒUF

OLÉ !

C'est le chocolatier parisien Jean-Paul Hévin qui signe cet œuf taureau en chocolat noir, paré de cornes et d'un anneau, et rempli d'œufs au praline, de frites au chocolat noir, au lait et caramel à la fleur de sel. 56 € l'œuf taureau de 390 g.

PRÊT AU DROP

Essai gagnant pour Monoprix avec ce ballon imaginé par Le Tech, entreprise catalane spécialisée dans les moulages à l'ancienne. Ballon chocolat au lait et blanc, 5,90 €, 120 g, magasins Monoprix.

JURASSIC PÂQUES

À la Mère de Famille, maison de tradition qui fête ses 250 ans, on s'amuse à revenir aux origines... du monde animal avec ce gentil diplodocus fraîchement éclos, que les plus sentimentaux auront peut-être un peu de mal à croquer. 47 €, 420 g ; 88 €, 1,6 kg.



ÇA OUVRE... BAR À PURÉES

C'est l'histoire de deux jeunes ingénieurs grenoblois, fous de saucisses, qui voulaient les déguster avec autre chose que des frites ou du pain. Ainsi est né à Strasbourg, Pur et Caetera, un bar à purées comme il en existe déjà pour les pâtes et les soupes, où sont proposées une dizaine de purées quotidiennes accompagnées de sauces, garnitures et de saucisses en tous genres.



BONNES FEUILLES



2



3

1. ROSTANG PÈRE & FILLES

Une histoire de famille autour d'un chef étoilé, racontée en 72 recettes simples et de saison. 39 €, aux éditions Glénat.

2. LES RADIS D'OUBÉKISTAN

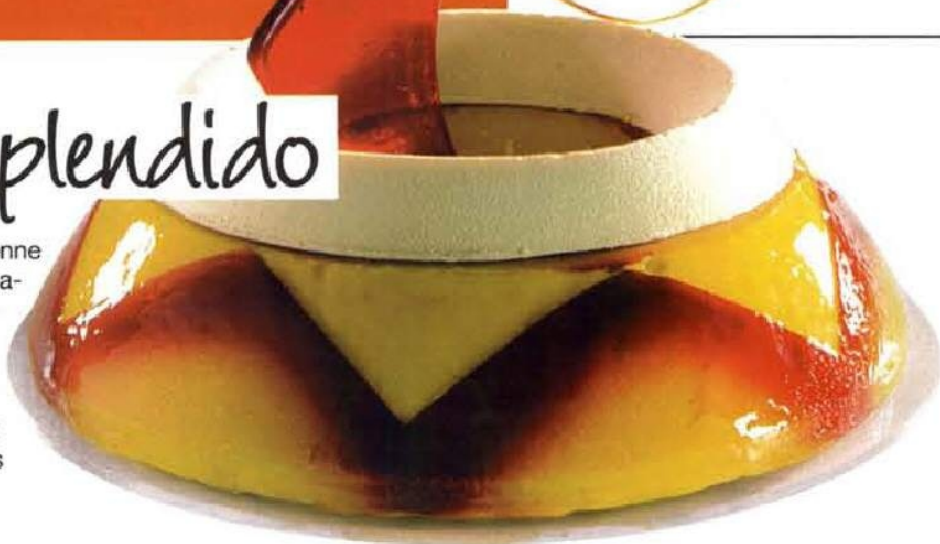
Un tour du monde des habitudes alimentaires plein de surprises, réalisé par Gilles Fumey, spécialiste de la géopolitique de l'alimentation. 19 €, éditions François Bourin.

3. LE RÉGIME NORDIQUE

Les habitants des pays du Nord ont tout bon en consommant antioxydants, oméga 3, protéines marines, minéraux alcalinisants et bons acides gras. Du coup, ils vivent mieux et plus vieux que nous. Un exemple à suivre. 16,90 €, éditions Leduc.S.

Fou de glace, Jordi Bordas Santacreu a bluffé le jury de la Coupe du monde de pâtisserie 2011 en janvier dernier avec cette création aérienne qui a valu une médaille d'or à l'équipe espagnole. Mais que les esprits chagrins se rassurent, si la France n'est pas cette année sur le podium de cette prestigieuse épreuve c'est qu'elle a remporté la compétition précédente et était donc automatiquement exclue de la session 2011. Rendez-vous donc en 2013... au Sirha à Lyon.

Esplendido



Réalisation : Christine Masson

ON CRAQUE. Et on croque dans ce sablé en forme de trèfle dont la découpe permet de l'accrocher à n'importe quelle tasse. C'est quand la prochaine pause café ou thé ? Biscuit tasse, 4,30 € au Lafayette Gourmet.



Cécile



Les petits pois débarquent ! Si je m'en faisais une bonne soupe pour régaler les amis ? Avec une cocotte de lotte, et pour finir en beauté, un étonnant cake à la rhubarbe.



LA MORILLE

Très savoureuse, elle est chère et mérite une qualité irréprochable. On la choisit fraîche, propre, surtout pas sableuse car les grains sont difficiles à déloger. Et on la préfère française. On la rince très rapidement à l'eau, en la brassant, puis on la fend pour vérifier que son pied creux ne renferme pas d'insectes. Enfin, on la sèche dans du papier absorbant. Attention, la morille crue est toxique : il faut la cuire au moins 10 min.

Enfin les légumes nouveaux !

Avec les primeurs, c'est le printemps qui s'invite dans l'assiette ! Voici mes préférés.

■ **La carotte.** Petite, un peu sucrée, croquante, elle est délicieuse râpée ou passée à la centrifugeuse avec pomme et citron. Je la choisis très ferme, avec ses fanes que je replie autour de la botte : le tout se conserve 3 jours dans un torchon.

■ **Le navet.** Je l'aime bien rosé, avec une peau satinée et des feuilles vertes et non fanées. Inutile de l'éplucher : je le cuis tel quel, entier, avec 3 cm de tiges dans un fond de beurre et d'eau avec une pincée de sucre. Et je garde son feuillage pour préparer une soupe, mixé avec une pomme de terre.

Je fête Pâques avec l'œuf d'oie. Assez rare, plus courant sur les marchés du Sud-Ouest, il est trois fois plus gros qu'un œuf de poule et fait son effet dans l'assiette ! Comme il peut contenir des bactéries, il est prudent de ne pas le manger cru ni à la coque : alors je le sers mollet, fendu sur une salade de pissenlits.

■ **La pomme de terre.** Récoltée avant maturité, elle est petite, la peau si fine qu'elle n'a pas besoin d'être épluchée, juste frottée sous l'eau. Les AOC de Ré ou du Roussillon ont plus de personnalité. Je les cuisine à la vapeur ou sautées pour profiter de leur goût noiseté.

Oui au fromage blanc fermier

■ **Élaboré de façon artisanale** avec du bon lait de printemps, il est irrésistible de douceur et d'onctuosité. Il se présente souvent en faisselle. J'équilibre son goût laitier intense avec des fruits un peu acidulés. Et je le mange rapidement pour qu'il garde toute sa fraîcheur.

Mon boucher m'a dit :

En avril, faites-vous plaisir avec l'agneau de lait, nourri au lait de brebis, ce qui lui donne une chair tendre et délicate. Je l'assaisonne avec modération pour ne pas masquer son goût léger.

Frédéric Véron, Paris 12^e

fait son marché



L'ÉPINARD

Encombrant dans le frigo, il a souvent besoin de plusieurs lavages, et l'équeutage est fastidieux... Pourtant, l'épinard frais n'a rien à voir avec les versions surgelées ou, pire, en conserve ! Les feuilles bien volumineuses doivent avoir fière allure (surtout à l'intérieur du tas). Comme il fond énormément à la cuisson, on en achète au moins 1 kg pour deux personnes.

Pour remplacer le cuit-asperges, trop encombrant pour mon appartement, j'en bricole un moi-même avec une grosse boîte de conserve dont j'enlève le fond. Je la pose tout simplement dans une marmite et mes asperges y cuisent debout, les pointes hors de l'eau.

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Fruits

- Mangue d'Afrique
- Fraise
- ✓ Rhubarbe
- Ananas

Produits de la mer

- ✓ Lotte
- Langoustine
- Maquereau
- Huîtres

Fromages

- Brocciu et brousse
- Chèvres frais
- Brie
- Brillat-savarin
- Crottin de Chavignol

Légumes

- Chou-fleur
- Épinards
- ✓ Petits pois
- Artichauts
- Poivrades
- Asperges
- Fèves
- Mousserons
- Oseille
- Pommes de terre nouvelles
- Radis

Aromates

- Ail nouveau
- Cerfeuil
- Oignons nouveaux

Précoce envie de fraises

■ Ce n'est que le début de la saison, elles seront meilleures dans un mois, et moins chères, mais après un hiver "pommes, poires, clémentines", je veux des fraises ! Parmi les variétés les plus précoces : la gariguette, au goût franc et acidulé, la cigaline, plus douce, et surtout la cifflorette, très aromatique, souvent vendue en barquettes. Cette dernière disparaît des étals assez vite, vers la mi-mai : je la guette pour ne pas la rater. Que faire si mes fraises manquent de goût ? Je les trempe dans du sucre vanillé, en morceaux pour qu'elles s'imprègnent mieux. Pas mal aussi : arrosées de jus d'orange mélangé à du sucre en poudre et d'un tout petit filet de sirop de fraise.

La blette, bonne découverte

■ En ville, on ne connaît pas toujours ces grandes feuilles vertes à large tige crème. Dommage ! Les feuilles se mangent comme des épinards, fondues au beurre. Les côtes, choisies bien rigides (il faut les casser pour éliminer la fine peau translucide), cuisent à la vapeur ou à l'eau, citronnée pour les garder bien blanches. Elles sont fameuses sautées à la poêle avec huile d'olive, ail et persil, ou en gratin.

Dès les premiers beaux jours, je présente mes œufs pochés ou mes rillettes de poisson avec un petit buisson de salades mélangées. J'aime y ajouter des fleurs comestibles non traitées : pâquerettes, violettes...



LE MAQUEREAU

C'est un poisson facile à choisir : bien frais, il est rigide, brillant, le dos bleu et vert, irisé et rayé, du moins s'il s'agit du maquereau commun, plus prisé que l'espagnol, plutôt tacheté. Il est bon marché, non menacé d'extinction et riche en oméga 3. Contrairement à de nombreuses autres espèces, il est meilleur assez petit (environ 20 cm).



En voilà qui n'aiment pas attendre ! En effet, la saveur des petits pois est intimement liée à leur fraîcheur. On vérifie que les gousses sont bien vertes, avec les pointes fermes, et qu'elles crissent quand on les remue. Gardés au frais dans un torchon légèrement humide, ils doivent être mangés au plus vite. Seuls les plus petits ont un goût vraiment doux et fin, une texture fondante non farineuse. Mais ce sont les moins rentables, les gousses n'étant pas bien remplies. Pour quatre, on prévoit 1,5 à 2 kg de petits pois en garniture.

Velouté de petits pois au cerfeuil



ÉCOSSEZ les petits pois. Faites fondre les oignons nettoyés et hachés avec le beurre dans une casserole. Ajoutez 75 cl d'eau, les feuilles de laitue émincées, les petits pois, le thym, du sel et du poivre. Laissez cuire sans couvrir environ 15 à 20 min (ils doivent rester encore un peu fermes).

JETEZ le thym. Égouttez les petits pois, mixez-les avec le cerfeuil et deux louches de jus de cuisson. Ajoutez suffisamment de jus pour obtenir une consistance fluide mais veloutée. Incorporez la crème fraîche et réchauffez 1 min.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

♦ 2 kg de petits pois frais à écosser ♦ 4 feuilles de laitue ♦ 2 oignons nouveaux ♦ 15 g de beurre ♦ 3 cuil. à soupe de crème épaisse ♦ 6 brins de cerfeuil ♦ 2 brins de thym ♦ sel, poivre.

ON AIME AUSSI

ce velouté servi froid quand il fait beau, avec une cuillerée à soupe de crème chantilly salée.

Tout frais, tout tendres, on les cuisine avec gourmandise : une petite soupe aux herbes et un gâteau d'omelette printanier.

Les petits pois

Tortillas aux petits pois et chèvre frais

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

♦ 6 œufs ♦ 400 g de pommes de terre ♦ 350 g de petits pois frais à écosser ♦ 200 g de fromage de chèvre frais ♦ 4 cuil. à soupe de crème liquide ♦ 1 oignon nouveau ou 2 ciboules ♦ 10 cl d'huile d'olive ♦ sel, poivre.

ÉCOSSEZ les petits pois et faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante salée. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en tranches fines, faites-les cuire 15 à 20 min à la poêle avec l'huile, sans les laisser colorer. À mi-

cuisson, ajoutez l'oignon émincé avec son vert ou les ciboules.

BATTEZ les œufs avec la crème, sel et poivre. Mélangez délicatement les pommes de terre, les petits pois et le chèvre en dés. Versez les œufs, laissez cuire 8 min, la tortilla doit être presque prise. Faites-la glisser sur une assiette, retournez-la dans la poêle, cuisez encore 5 min et servez.

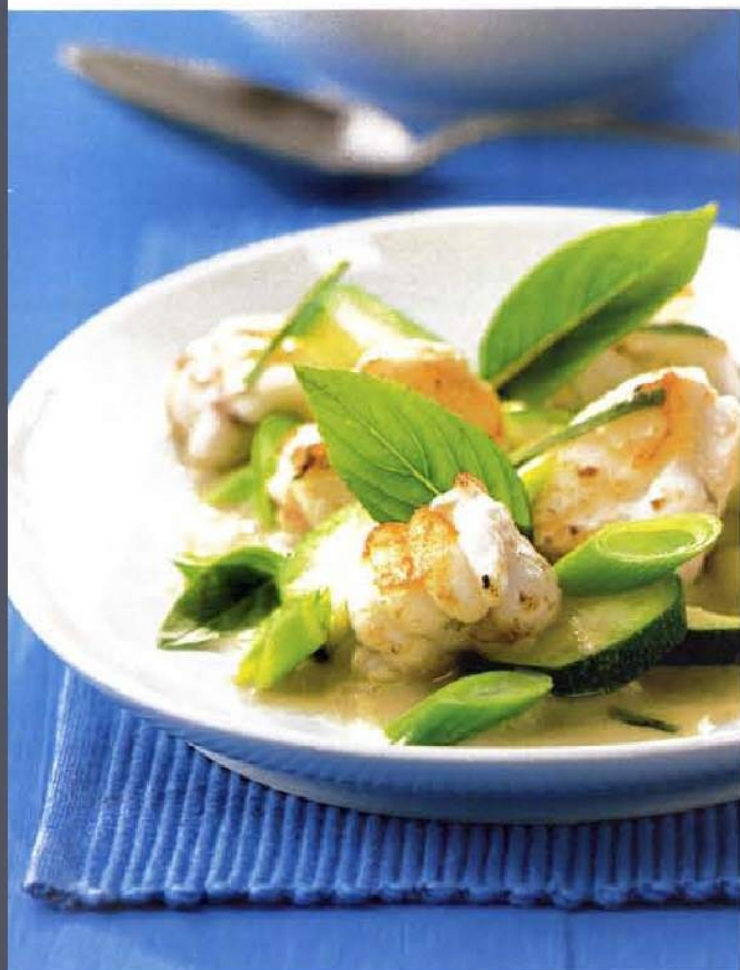
VRAIMENT PRATIQUE

pour un déjeuner prêt à l'avance, car elle se déguste chaude, tiède ou froide.



La lotte

Un poisson sans arêtes, et qui cuit rapidement. Deux recettes qui font honneur à sa chair délicate.



Cocotte de lotte au jambon cru et tomates confites

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 4 tronçons de lotte de 250 g ◆ 250 g de tomates séchées à l'huile ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 fines tranches de jambon cru ◆ 1 petit bouquet de basilic ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ poivre.

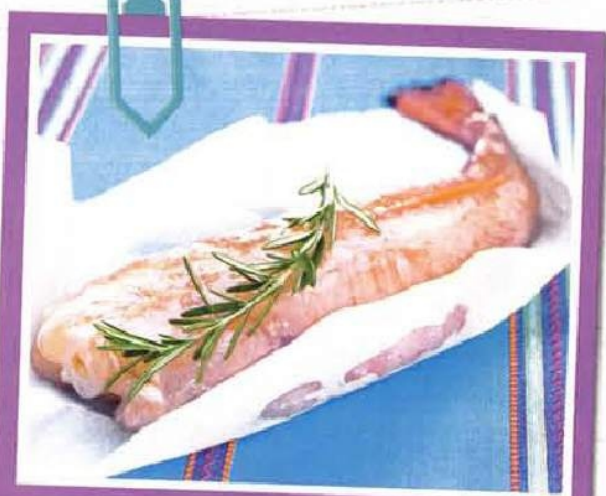
MIXEZ les trois quarts des tomates séchées égouttées avec l'ail pressé, du poivre et la moitié des feuilles du basilic. Étalez cette pâte sur les

tronçons de lotte, entourez-les avec les tranches de jambon cru, puis ficenez en croix avec du fil de cuisine.

RANGÉZ les tronçons de lotte dans un grand plat ou des plats individuels. Ajoutez le reste des tomates. Arrosez d'huile et cuisez 20 min environ au four préchauffé à th. 5 (150 °C). Parsemez du reste de basilic avant de servir.

QUESTION SAVEUR

pas besoin de saler le poisson quand il est garni de tomates séchées à l'huile et de jambon cru.



Poêlée de lotte à la crème

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ 600 g de filets de lotte ◆ 1 échalote ◆ 1 gousse d'ail ◆ 25 g de beurre ◆ 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ◆ 2 cuil. à soupe de vin blanc ou de Noilly ◆ 4 feuilles de menthe ◆ sel, poivre.

GOUPEZ la lotte en cubes un peu plus gros qu'une bouchée. Chauffez le beurre dans une poêle antiadhésive, faites-y fondre l'échalote et l'ail hachés.

AJOUTEZ les cubes de lotte, salez, poivrez et laissez-les dorer environ 5 min.

VERSEZ la crème fraîche et le vin blanc ou le Noilly, grattez le fond de la poêle avec une spatule en bois pour dissoudre les sucs de cuisson.

AJOUTEZ la menthe ciselée et dégustez aussitôt.

CÔTÉ LÉGUMES

servez avec des oignons nouveaux et des courgettes ou des pommes de terre nouvelles tout simplement cuites à la vapeur.

La rhubarbe

Pour changer de la tarte et de la compote, on la goûte crue en salade ou dans un délicieux gâteau.

Salade de verdure, mozzarella et rhubarbe fraîche



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 12 MIN

♦ 2 boules de mozzarella au lait de bufflonne ♦ 150 g de haricots verts ♦ 125 g de pousses d'épinards en sachet ♦ 25 cm de tige de rhubarbe bien fraîche ♦ 80 g d'aman-

des pelées ♦ 3 cuil. à soupe de jus d'orange ♦ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ♦ sel et poivre du moulin.

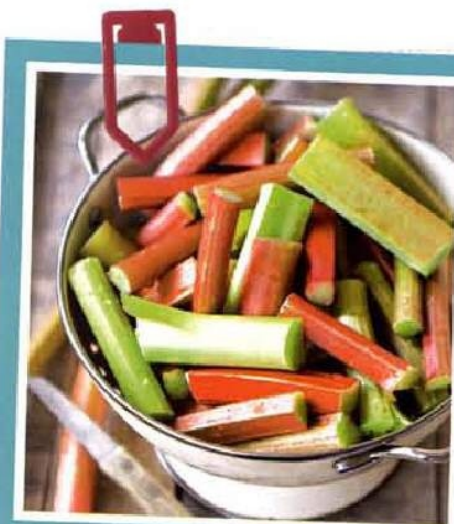
ÉPOINTEZ les haricots et faites-les cuire à l'eau bouillante salée environ 12 min, en les gardant un peu croquants.

ÉGOUTTEZ-LES et arrosez-les d'eau glacée. Faites dorer les amandes à sec 3 min environ dans une petite poêle.

DISPOSEZ sur des assiettes la mozzarella émincée, les haricots verts et les pousses d'épinards. Parsemez avec les amandes et la rhubarbe crue coupée en tranches fines.

MÉLANGEZ l'huile avec le jus d'orange, sel et poivre. Arrosez les salades et servez.

J'ESSAIE la rhubarbe toute crue, elle croque et c'est délicieux.



On en profite à fond d'avril à juin ! La rhubarbe s'achète bien fraîche : si elle est vendue sans les feuilles, en fagot de côtes, celles-ci doivent être raides, cassantes, pas trop sèches à l'endroit de la coupe. Les variétés partiellement ou totalement roses ont une saveur modérément acide. On la conserve 48 heures maxi, car le froid la ramollit vite. Sinon, on la congèle en petits tronçons. Inutile de peler les tiges, sauf si elle est très grosse et fibreuse. Et surtout, on n'essaie pas de manger les feuilles car elles sont toxiques.



Pain d'épice à la rhubarbe et à l'orange

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H

♦ 200 g de rhubarbe ♦ 250 g de miel liquide ♦ 150 g de farine de blé ♦ 150 g de farine de seigle ♦ 12 cl de lait ♦ 120 g d'écorces d'orange confites ♦ 1 cuil. à soupe d'épices pour pain d'épice ♦ 80 g de cassonade ♦ 1 sachet de levure chimique ♦ sel.

RINCEZ et séchez la tige de rhubarbe. Coupez-la en petits dés, faites de même avec les écorces d'orange. Faites chauffer le lait avec le miel dans une petite casserole.

MÉLANGEZ les farines, la levure, les épices, la cassonade et 2 pincées de sel dans un saladier. Faites un creux au centre et versez-y le lait tiédi. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Incorporez la rhubarbe et les trois quarts des écorces.

VERSEZ la préparation dans un moule à cake antiadhésif, parsemez du reste d'écorces d'orange. Faites cuire environ 1 h au four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Laissez refroidir.

SYSTÈME D pour un mélange d'épices maison, rassemblez cannelle, anis vert, gingembre, clous de girofle et muscade moulus.

Tu es bon,

tu es sain,

tu me fais du bien...



Le Champignon de Paris, le légume qui a Tout Bon



Avec ses **protéines**, ses **vitamines**, ses fibres et sa faible teneur en calories, le Champignon de Paris participe à votre équilibre alimentaire au quotidien. Cru ou cuit, chaud ou froid, nature ou cuisiné, il est très simple à préparer et toujours délicieux.

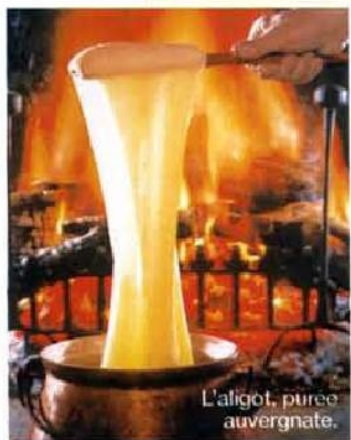
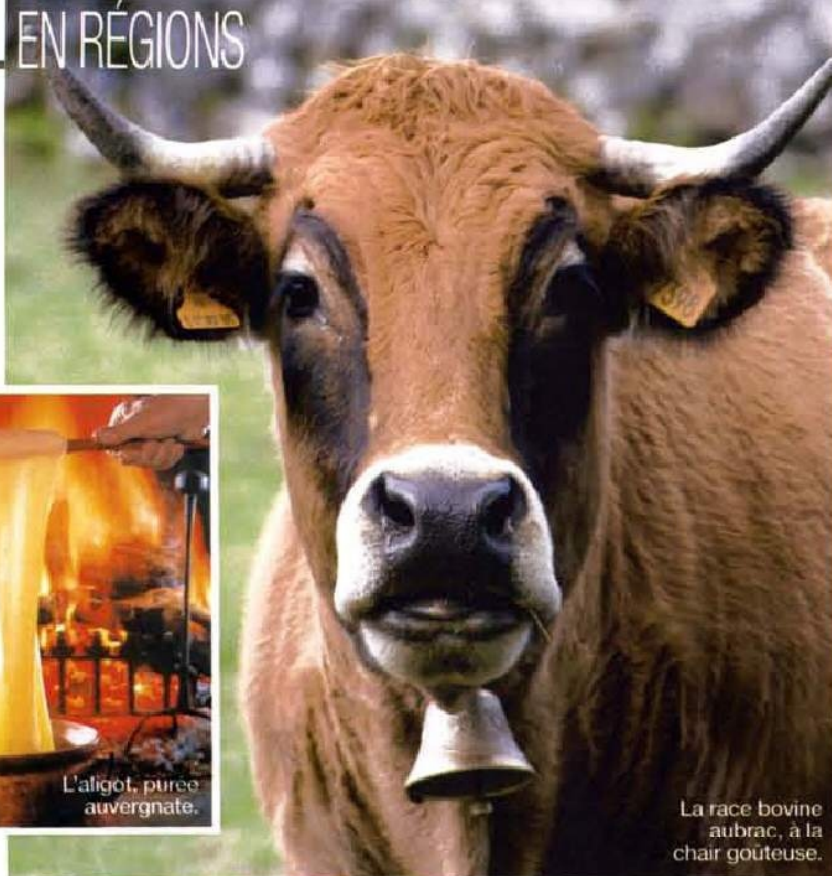
Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr



CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

FranceAgriMer





L'aligot, purée auvergnate.

La race bovine aubrac, à la chair goûteuse.

5 bonnes raisons d'aller en Aubrac

- 1 **Participer au douzième Festival des bœufs gras**
Les 2 et 3 avril, les rues de Laguiole font défiler en musique les plus beaux spécimens de bœufs du plateau de l'Aubrac. Sauvée in extremis dans les années 70, la race locale dûment labellisée est appréciée pour son lait de grande qualité et sa chair goûteuse et persillée, à savourer de neuf manières différentes au cours de la soirée "bœuf au comptoir", le 2 avril.
- 2 **Découvrir un bon petit vin**
Pas vraiment producteur de vins, l'Aveyron a produit... un excellent sommelier, l'Argentin Sergio Calderon "bonifié" plus de vingt ans chez Michel Bras. Nommé sommelier de l'année 2010 par la revue Chef, il ouvre le 4 avril, dans le cœur de Laguiole, une boutique-cave conviviale.
- 3 **Se régaler d'une cuisine "aligotée"**
À l'hôtel Auguy, au centre de Laguiole, le chef Gilles Moreau assaisonne de créativité les spécialités locales. Outre l'entrée ou le dessert, son menu "Nature Aubrac" à 22 € comprend invariablement un plat accompagné d'aligot, cette fameuse purée de tomme fabriquée au lait de vache et de pommes de terre servie filante. Chambres de 80 à 110 €.
- 4 **Voir éclore le printemps dans les pâturages**
Jonquilles, scilles, dentaires, parisettes, sceau de Salomon, érythrones : la flore de l'Aubrac, une des plus riches de France, s'observe depuis le sentier d'observation écologique et botanique du bois de Laguiole, situé à 6 kilomètres du village. Une balade instructive et bucolique.
- 5 **Renouveler sa ménagère à la Forge de Laguiole**
Derrière sa façade signée Philippe Starck, l'usine de fabrication des couteaux Laguiole abrite aussi un magasin où s'offrir, à partir de 70 €, une de ces fines lames souvent imitées mais jamais égales : pas moins de 40 étapes successives sont nécessaires à leur réalisation.

Et aussi...

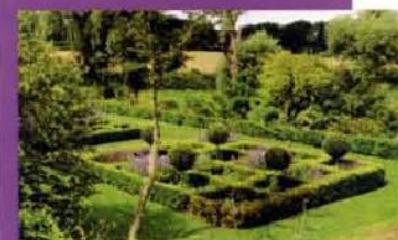


Fête du cresson à Veules-les-Roses (Seine-Maritime)

Située au creux d'une vallée débouchant sur la mer, Veules-les-Roses est traversée par le plus petit fleuve de France, la Veules, dont les sources alimentent les cressonnières de Patrick Mahieu. Toute l'année, on y achète cette salade mais le 24 avril a lieu une vente-dégustation de quiches, de poissons et... de vin de cresson.

Chasses aux œufs en Île-de-France

Le 24 avril, 26 000 œufs parsèmeront les pelouses de l'hippodrome de Longchamp. À Saint-Cyr-l'École, 50 000 chocolats Leonidas tomberont entre les légumes proposés à la cueillette de la ferme de Gailly. Et, à Thoiry, les 24 et 25 avril, 450 lapins en chocolat rejoindront les antilopes et les girafes du parc animalier.



Spéculoos au jardin en Flandre (Nord)

Longtemps secret bien gardé, le Wouwenberghof, ou jardin de la ferme du mont des Récollets, a été élu Jardin de l'Année 2011. Autre bonne nouvelle, tous les dimanches après-midi à partir du 10 avril, on y déguste un soufflé glacé à la chicorée ou une tarte aux spéculoos, cuisinés au Kasteelhof, un délicieux estaminet tout proche.



LA SEULE MARGARINE QUI RÉDUIT ACTIVEMENT LE CHOLESTÉROL



JUSQU'À - 15%

Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - DEA10128

Fruit d'Or pro-activ est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 10 à 15% en 2 à 3 semaines dans le cadre d'un régime adapté, riche en fruits et légumes. Pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1,5 et 2,4 g, 7 à 10 % de la réduction provenant des stérols et 5 % du régime adapté. Réserve aux personnes ayant un excès de cholestérol. Voir modalités sur les emballages.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Aix-les-Bains (73)

L'aventure d'un chef étoilé au 59

Boris Campanella a dit adieu à la vie de château. Celle qu'il menait, côté cuisine, au restaurant du château de Candie, à Chambéry. Celui qui fut un des plus jeunes chefs étoilés de Savoie a préféré tenter l'aventure d'une création familiale dans sa ville natale, Aix-les-Bains. Un retour aux sources pour ce chef prodige qui côtoie les fourneaux depuis l'âge de 7 ans (son père était restaurateur !). À deux pas du casino et des thermes, le 59 séduit par

son décor contemporain et dépouillé, en parfait accord avec la cuisine franche et précise du chef, amoureux des bons produits. Langoustines et linguine "comme un cannelloni" et sauce champagne revisitée, belle côte de veau rôtie en cocotte, légumes de M. Favrin, vrai jus. On est sous le charme d'une carte qui mêle avec brio audace et simplicité.

Menu du jour, le midi, mar-ven 21,50 € ; menus 36 et 44 € ; menu confiance 62 €.
Fermé dimanche-lundi.



Le chef Boris Campanella

Dijon (21)



Un bistrot très comme il faut

Jean-Pierre Billoux a poussé les murs du Pré-aux-Clercs, son restaurant gastronomique, afin de créer le b9, un bistrot de poche au décor minimaliste, face au palais des ducs de Bourgogne. On y goûte de bons plats du jour, des produits du terroir cuisinés avec justesse et une pointe de malice : lapin en gelée, tourte bien travaillée, blanquette de veau en chaud-froid. Tout sort de la même cuisine que le Pré-aux-Clercs, et ça se sent ! Avec une cave originale, on ne s'étonne guère de voir l'endroit devenir le rendez-vous du tout-Dijon.
Plat du jour 12 €. Carte 21-25 €.
Tous les jours sauf lundi.

Paris (75)



Cantine de cinéma

La Cantine des Tontons doit son nom au film culte de Lautner, avec Ventura et Blier. Une ode à la France éternelle qui a pris l'apparence d'une pension de famille, où l'on se serre autour des tables et où l'on se sert, aussi, sur le buffet d'époque : terrines maison, céleri rémoulade, poireaux vinaigrette en vedette. On redécouvre les plats mijotés d'antan, dans un décor très cinéma et une atmosphère conviviale, avec des bouteilles à choisir dans les casiers. Pour le dessert, on hésite entre gâteau de riz, crème caramel et flan, et on prend de tout, soit-disant pour partager avec ses voisins !
Menus 17 € le midi ; 23 € le soir
ainsi que samedi-dimanche midi.

Gruson (59)



Sous les pavés, la plage

À côté d'une route aux pavés célèbres, le Restaurant de l'arbre séduit avec ses deux terrasses, ses tables joliment dressées et ses fresques en hommage au Paris-Roubaix. Yorann Vandriessche a réussi son pari : faire de cet ancien estaminet une table dans l'air du temps, où l'on se régale d'un poisson fraîchement pêché, servi avec un risotto crémeux au vieux parmesan, d'une cassiolette de ris de veau et champignons, jus crémeux à la truffe... Une belle cuisine actuelle, aux portes de la métropole lilloise.
Formules déj 21-26 € en semaine ; menus 28-74 € ; carte 50 €. Tlj sauf sam midi, dim soir, lun, mar soir.

Du 10 mars
au 30 avril 2011
Jouez sur
www.echalotetraditionnelle.com

GAGNEZ
6 iPad®*



Vous choisissez vos fruits de mer avec soin. Et vos échalotes ?

**L'échalote traditionnelle,
je ne veux qu'elle !**

La véritable échalote de nos terroirs,
plantée et récoltée à la main,
fruit d'un savoir-faire ancestral.

Ses qualités gustatives et culinaires inimitables
subliment les viandes, poissons, crustacés,
fruits de mer, salades et autres plats.

Voilà pourquoi les gourmets ne veulent qu'elle !

Pour la reconnaître, c'est facile, l'appellation
«Échalotes Traditionnelles» sur l'étiquette garantit
son authenticité.

Pour tout savoir sur ses bienfaits pour la ligne,
la santé et découvrir ses recettes, rendez-vous
sur www.echalotetraditionnelle.com.

* Jeu gratuit sans obligation d'achat réservé à toute personne majeure en France métropolitaine.
Dotation : 6 Apple® iPad® 9,7" LED 16Go WiFi d'une valeur unitaire de 508,90 €.
Règlement déposé chez Maître Legrand disponible sur : www.echalotetraditionnelle.com.

Risotto
aux fruits de mer

Recette de Solveig Darrigo-Dartinet
www.nutriveig.net



www.echalotetraditionnelle.com



On ne joue pas avec la nourriture, répétaient nos parents. Eh bien, si !

Et on s'installe aux fourneaux pour créer, étonner, éblouir et se faire plaisir à loisir !

En cuisine,

La cuisine, un moment de convivialité pour 73 % des Français.

Pour son anniversaire, Béatrice n'a pas demandé de bijoux ni un gâteau bluffant, mais un blender ! Et des mini cocottes pour préparer sa lotte au gingembre, un moulin à poivre électronique "avec projecteur", précise-t-elle, et un énième mais "indispensable" livre de recettes, *Julie cuisine le monde* (Alain Ducasse Édition). Cordon-bleu, Béatrice ? Oui, mais le week-end exclusivement.

LA RECETTE DU SUCCÈS

Cadre dans une banque parisienne, elle suit les cours de cuisine de l'Atelier des chefs. "J'y suis allée la première fois par curiosité et je me suis prise au jeu. Maintenant mes samedis sont consacrés à mitonner : marché le matin, puis préparation des plats que j'ai appris à réaliser la semaine précédente en cours". L'élève est douée : "Tu es devenue un vrai chef", déclare une amie qui énonce les plats qu'elle vient de déguster : tartare de crabe et cappuccino de wasabi, roulade de poulet à la betterave et purée de panais, pomme au four et streusel noisettes-amaretti. Béatrice lui confie qu'elle s'amuse aux fourneaux. Plus qu'une nécessité, elle voit dans la cuisine un hobby distrayant. Et elle n'est pas la seule. En 2008 déjà, Pascale Hébel du Crédoc notait, en préambule d'une étude pour les professionnels de Rungis, que "une

cuisine d'art ou de loisirs a vu le jour avec le lancement des cours de cuisine dans la deuxième moitié des années 90 (...). Sur Internet, les bloggeurs ouvrent leurs recettes au monde entier, en diffusant leurs réussites et en les exposant aux commentaires des internautes. La cuisine est ainsi vécue comme une passion ou un loisir, moins comme une corvée."

LE PLAISIR DU GOÛT RETROUVÉ

En mettant à notre portée une nourriture qui ne nécessite d'autre compétence que celle du réchauffage ou de l'assemblage

d'ingrédients, les industriels nous ont libéré de l'obligation de "faire la tambouille" tous les jours. Et ont, par ricochet, réhabilité le vrai et le bon "cuisiné maison", fût-il ponctuel. Selon l'enquête menée par TNS Sofres en 2010 pour le GIFAM (Groupe Interprofessionnel des Fabricants d'Appareils d'équipement Ménager), 97 % des Français pratiquent le "fait maison", et pour 94 % d'entre eux préparer ses repas est une source de plaisir. La dimension économique n'est citée que par 12 % des sondés comme principale motivation. Plus qu'un moyen d'économiser, cuisiner



97 % des Français adeptes du "fait maison".

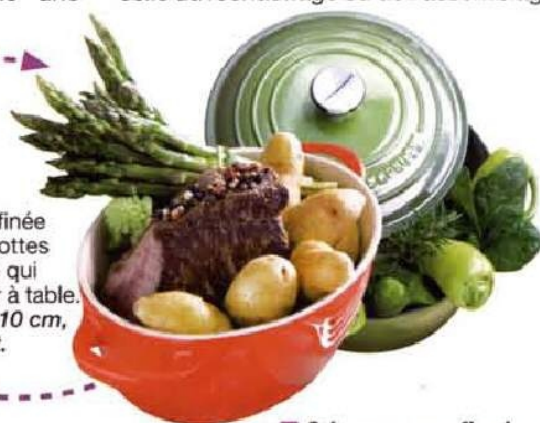


On se fait mousser

Écumes salées ou sucrées, chaudes ou froides, et sans oublier la chantilly ? Le siphon est indispensable. 85 €, thermo mousses, 0,5 l, Mastrad pour Francis Batt.

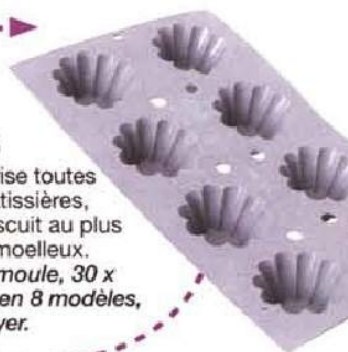
À chacun sa cocotte

Et présentation raffinée avec les mini cocottes en fonte émaillée qui passent du four à table. 43 € les 4, Ø 10 cm, Le Creuset.



Le jeu des formes

Le silicone autorise toutes les fantaisies pâtisseries, du plus petit biscuit au plus grand gâteau moelleux. 45 €, Elastomoule, 30 x 17,6 cm, en 8 modèles, De Buyer.



ON S'AMUSE !



Un moyen d'exprimer l'attention à l'autre, disent les sociologues.

Les outils du plaisir

Selon l'étude GIFRAM par TNS Sofres, les adeptes du fait maison possèdent en moyenne 5,4 appareils. Un batteur pour 75 % des personnes sondées, un mixeur plongeant pour 71 %, un robot multifonction pour 63 %. L'innovation et la performance de ces appareils, associées à un design contemporain, sont un puissant facteur de séduction des consommateurs. Dotés d'une forte valeur statutaire, ces appareils s'exposent avec plaisir dans les cuisines, en particulier les

kitchen machines, machines à pain, blender et robots multifonction. Et à leurs côtés, de drôles d'ustensiles sont devenus indispensables aux cuisiniers actuels. De la mandoline au siphon, en passant par les mini cocottes, les découpe-légumes, les poches à douille ou les moules en silicone permettant de nombreuses formes de gâteaux, tout devient indispensable. Et à voir la créativité sans fin des professionnels des ustensiles et matériel de cuisine, il va bientôt falloir pousser les murs de la cuisine !

serait donc bien une manière de s'amuser et de retrouver le goût du partage : 73 % des personnes interrogées donnent la convivialité comme moteur de leur passion pour la cuisine. Enfin, 23 % des sondés estiment que le "fait maison" est une forme de valorisation de soi, chiffre plus fort encore chez les moins de 35 ans. On se met en cuisine pour se rassurer, créer du lien, se détendre. "Je cuisine presque chaque jour. La demi-heure que j'y consacre après une journée bien remplie me permet de me vider la tête, de me recentrer, de passer du monde professionnel

à la sphère privée, cela me donne un autre souffle", confesse Perla Servan-Schreiber qui, dans *Le Bonheur de Cuisiner* (éd. Larivière), s'attache à démontrer que préparer à manger a du sens. "C'est un jeu, un rendez-vous avec moi-même pour me rendre disponible aux autres", dit-elle.

C'EST BON POUR LE MORAL

Mettre son tablier fait du bien, plus encore en temps de crise. "Dans un contexte anxieux, l'alimentation est un refuge, note Denis Muzet, sociologue à Mediascopie. Cuisiner a une fonction « conso-

latoire » et c'est un moyen d'exprimer l'attention à l'autre". Une analyse que partage la blogueuse d'Un petit bout de moi : "Je cuisine avec mon cœur, mon amour. J'ai du mal à réussir un plat pour des personnes que je n'apprécie pas. J'offre une partie de moi à chaque fois et je suis comblée quand je sens qu'une petite attention a fait mouche". Altruiste et bon pour l'ego, régénérateur, amusant, créatif et universel (tout le monde peut cuisiner, comme dirait Jamie Oliver), l'art de préparer des petits plats a mille vertus. C'est sûr, le bonheur est en cuisine !

Réalisation : Christine Masson

Et que la lumière soit !

Moulin à sel ou poivre à utiliser d'une seule main, avec éclairage pour ajuster la dose. 114 €, 20 cm, Inox, Elis rechargeable U Select de Peugeot.



Comme les pros

Une poche à douille en coton lavable au lave-vaisselle comme celles (en plastique et jetables) utilisées par les chefs. 6,90 €, Kookit.



Fait main... ou presque

Multitâches, le seul "plongeur" qui réussit la purée comme si elle était écrasée à la fourchette. 90 €, Triblade, Kenwood.



Vite fait,



POUR
4
PERS.

PREPA
10
MINUTES

CUISSON
20
MINUTES

Mijoté de poulet au curry à la mode thaïe

◆ 4 blancs de poulet ◆ 250 g de tomates cerises
◆ 2 oignons ◆ 3 carottes ◆ 1 citron vert ◆ 20 cl
de lait de coco ◆ 4 brins de coriandre ◆ 2 cuil. à
s. d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à s. rase de curry ◆ sel.

PELEZ et émincez les carottes. Cuissez-les 10 min à la vapeur. Lavez les tomates cerises. Découpez les blancs de poulet en morceaux. Faites-les dorer 5 min à la sauteuse dans l'huile d'olive chaude.

AJOUTEZ les oignons pelés et émincés, poudrez-les de curry. Salez, mélangez 5 min sur feu doux. Versez le lait de coco, les tomates cerises et les carottes dans la sauteuse. Donnez un bouillon puis laissez mijoter 10 min. Ajoutez le jus du citron, rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de coriandre.

DEUX FOIS PLUS

Doublez les proportions et répartissez le reste de mijoté refroidi dans de petits récipients hermétiques. Entrez-les au congélateur un mois au maximum. Pratique pour un repas en solo ou pas, à réchauffer en seulement quelques minutes au four à micro-ondes.

POUR
4
PERS.

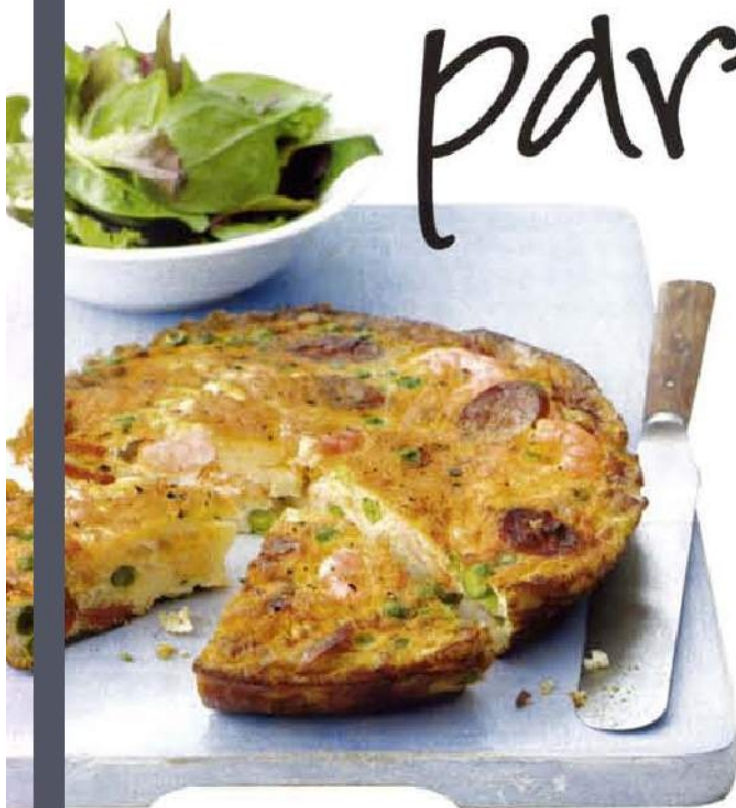
PREPA
5
MINUTES

CUISSON
15
MINUTES

- ➔ Express
- ➔ Le même en mieux
- ➔ 1 plat, 3 versions
- ➔ Petits prix
- ➔ Enfants
- ➔ Essentiel
- ➔ 10 idées

Vraiment parfait

Avec des produits frais ou tout prêts, et surtout de bonnes idées, on se concocte des petits plaisirs, midi et soir.



Omelette olé olé terre et mer au four

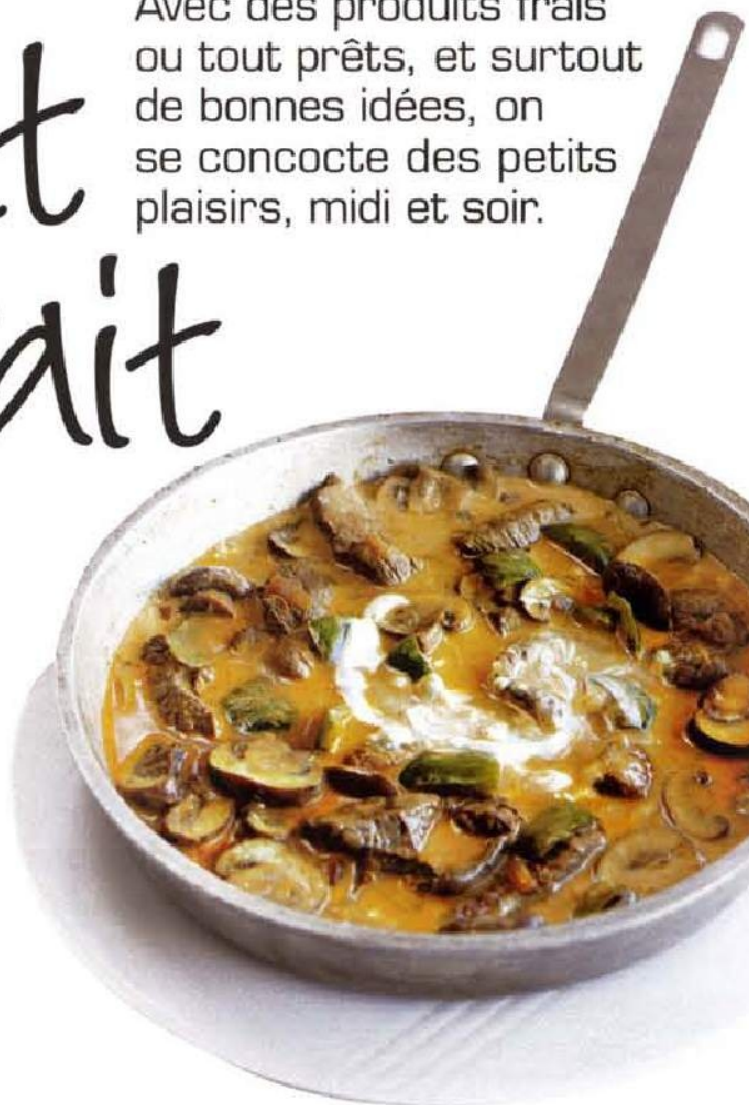
◆ 8 œufs ◆ 10 tranches de chorizo fort ◆ 300 g de grosses crevettes décortiquées ◆ 6 asperges vertes (ou 1 poignée de petits pois) ◆ 2 gousses d'ail ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Éliminez le talon des asperges pour ne conserver que la partie tendre. Rincez et débitez-les en petits dés. Pelez et hachez l'ail. Fouettez les œufs avec une pincée de sel, l'ail et deux cuillerées d'huile d'olive.

AJOUTEZ les asperges, le chorizo et les crevettes dans le mélange aux œufs. Versez dans un moule à manqué antiadhésif huilé. Cuissez 15 min au four. Servez chaud, tiède ou à température ambiante.

APÉRO DÎNATOIRE

Très bien aussi, avec un reste de pommes de terre sautées et du poulet froid. À servir en cubes à l'apéritif ou émincée dans un mini sandwich avec une poignée de roquette.



POUR
4
PERS.

PRÉPA
10
MINUTES

CUISSON
20
MINUTES

Boeuf Stroganov

◆ 700 g de viande de rumsteck ou de morceaux à fondue ◆ 300 g de champignons de Paris ◆ 1 poivron vert ◆ 2 cuil. à soupe de concentré de tomate ◆ 4 cuil. à soupe de crème épaisse ◆ 1 cuil. à café de farine ◆ 20 cl de fond de veau (déshydraté) ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde forte ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre du moulin.

NETTOYEZ et émincez les champignons et le poivron. Coupez la viande en lamelles fines. Faites-les rapidement dorer à la sauteuse dans l'huile très chaude. Salez, poivrez et réservez.

FAITES FONDRE à leur place le poivron et les champignons 5 min. Saupoudrez-les de farine, versez le concentré de tomate et le fond de veau. Laissez mijoter de 5 à 6 min. Remettez la viande 3 min pour la réchauffer avec la moutarde. Servez nappé de crème épaisse.

ON AIME

Toujours sous la main, les légumes émincés surgelés – ail, oignons, échalotes, champignons – constituent une aide très précieuse à la cuisine minute. Ils ont l'avantage d'être en morceaux réguliers, d'une qualité irréprochable et surtout portionnables. Privilégiez les emballages refermables.



LA TRADITIONNELLE

Spaghettis à la carbonara

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

♦ 320 g de spaghettis
♦ 150 g de pancetta ou de lardons fumés ♦ 4 jaunes d'œufs ♦ 2 cuil. à s. de parmesan ♦ huile, sel, poivre.

CUISEZ les spaghettis un peu fermes environ 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dans

une poêle antiadhésive sans matière grasse, faites revenir la pancetta coupée en morceaux 3 min à feu vif.

MÉLANGEZ les jaunes, le parmesan, la pancetta et du poivre dans un saladier. Versez les pâtes égouttées (il doit rester un tout petit peu d'eau) dans le saladier. Mélangez et ajoutez un filet d'huile si vous aimez. Servez avec du parmesan, râpé ou taillé en fins copeaux.

Spaghettis carbonara

Vous maîtrisez parfaitement la plus connue des recettes italiennes ? Faites bouger le quotidien avec nos deux variantes.

Les pâtes, un féculent diététiquement correct ?



La réponse de notre experte nutritionniste
Dr Catherine Serfaty Lacrosnière

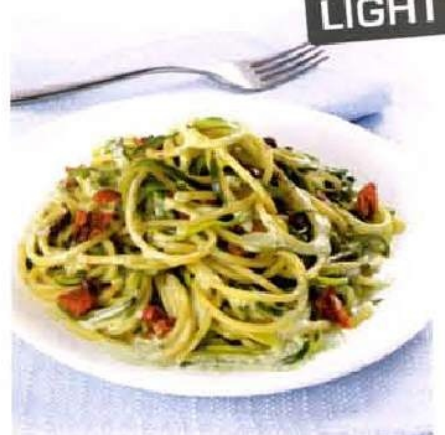
“Les pâtes assurent une bonne satiété, évitent les fringales et affichent un index glycémique modéré (taux de sucre passant dans le sang après ingestion). C'est la vitamine B1 qui favorise la transformation des glucides en énergie. Seul bémol, les protéines végétales des pâtes ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, contrairement aux protéines animales. On peut y remédier en choisissant des pâtes à l'épeautre, au blé complet ou encore au quinoa, dont la teneur en protéines et acides aminés essentiels est très élevée.”



Végétarienne

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

♦ **CUISEZ** 320 g de spaghettis 10 min dans beaucoup d'eau bouillante salée. Faites cuire à la vapeur 2 courgettes râpées (grosse grille). ♦ **MÉLANGEZ**, dans un saladier, 1 jaune d'œuf avec 1 yaourt velouté nature, 2 cuil. à soupe de persil ciselé, du poivre et du sel. ♦ **ÉGOUTTEZ** les pâtes, transvasez-les dans le saladier avec les courgettes et 8 pétales de tomates séchées émincées. Décorez d'1 olive noire et servez vite.

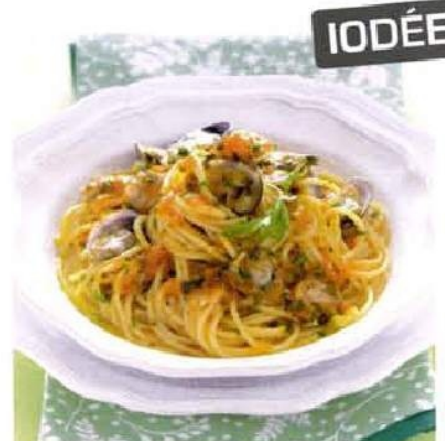


LIGHT

Aux fruits de mer

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 25 MIN

♦ **CUISEZ** 320 g de spaghettis 10 min à l'eau bouillante salée. ♦ **NETTOYEZ** à grande eau 1 kg de palourdes ou de coques, faites ouvrir dans une cocotte avec 10 cl de vin blanc puis égouttez. ♦ **RÉCHAUFFEZ** 350 g de saute tomate cuisinée avec un léger filet d'huile. ♦ **MÉLANGEZ**, dans un saladier, 1 jaune d'œuf, du poivre et les pâtes égouttées. Ajoutez les coquillages, puis la sauce et du persil plat ciselé. Servez aussitôt.



IODÉE

La crème anglaise

Conseils, astuces et tours de main pour réussir parfaitement la crème la plus british de notre répertoire gastronomique.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

LA RECETTE

50 cl de lait
(entier ou
demi-écrémé)
4 jaunes d'œufs
100 g de sucre
en poudre
1 gousse de
vanille.

◆ **FAITES CHAUFFER** le lait avec la vanille dans une casserole. ◆ **FOUETTEZ** dans un saladier les jaunes d'œufs et le sucre 3 min. ◆ **INCORPOREZ** le lait bouillant en filet en fouettant, reversez dans la casserole et laissez épaissir sur feu moyen en mélangeant sans arrêt. ◆ **LAISSEZ REFROIDIR** en remuant, la casserole placée dans un bain d'eau glacée. ◆ **RÉFRIGÉREZ** 3 h minimum et retirez la vanille. ◆ **UTILISEZ** sous 24 h.

■ **Le sucre** : le verser sur les jaunes d'œufs et mélanger sans attendre, avec un petit fouet à main, sinon le sucre transforme par simple contact prolongé les œufs en petits grains tout durs.

■ **La spatule** : mélanger sans s'interrompre, en dessinant des « 8 » au fond de la casserole, pour obtenir une cuisson homogène. C'est la vraie clé de la réussite.

■ **La vanille** : bien fendre la gousse en deux dans la longueur, gratter les graines de la pointe d'un couteau et les disperser dans le lait. Un geste indispensable pour bien parfumer la crème.

■ **Les jaunes** : pour une crème plus épaisse et plus riche en goût, ne pas hésiter à ajouter un jaune d'œuf (jusqu'à dix jaunes par litre de lait).

■ **Le feu** : éviter à tout prix l'ébullition car la crème "tournerait", en formant des petits grumeaux. Dans ce cas, inutile d'essayer de la mixer, mieux vaut repartir du début.

■ **La cuisson** : la crème est prête lorsqu'elle nappe la spatule ; une trace nette reste bien marquée au passage du doigt. La température avoisine 85-90 °C.



JE CUSTOMISE

Avec de l'alcool

2 cuil. à soupe de kirsch dans la crème pour escorter un dessert aux cerises ; de rhum pour les gâteaux aux fruits exotiques ; de cognac ou de liqueur de café pour des marrons, du chocolat.

Avec des épices

2 pincées de cardamome, de muscade, de cannelle en poudre ou de gingembre râpé ajoutées dans la crème. Délicieux avec un quatre-quarts, du pain d'épice ou un cake aux fruits confits.

Avec une glace

Avec ma sorbetière, je turbine la crème anglaise nature en glace à la vanille ; ou parfumée en ajoutant des zestes, des fruits confits hachés, du chocolat noir fondu ou du café soluble.

4 recettes qui

Se régaler tous les jours sans se ruiner, c'est possible



Tartelettes d'épinards à la feta

POUR 4 PERS. **PRÉPA** 25 MINUTES **CUISSON** 35 MINUTES

◆ 1 pâte feuilletée à dérouler ◆ 200 g d'épinards en branches surgelés ◆ 100 g de feta ◆ 2 œufs ◆ 10 cl de lait ◆ 20 g de beurre ◆ noix de muscade râpée (facultatif), sel, poivre.

BEURREZ huit minimoules. Garnissez-les de pâte feuilletée, réfrigérez-les 20 min. **DÉCONGELEZ** les épinards. Faites-les revenir 5 min dans 10 g de beurre noisette (légèrement bruni) fondu. Laissez refroidir.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Débitez la feta en dés. Placez-les avec les épinards sur les fonds de pâte.

Ajoutez les œufs battus avec le lait, deux pincées de muscade, du sel et du poivre. **ENFOURNEZ** pour 30 min. Attendez 5 min avant de les démouler, servez chaud.

Frais ou surgelés ?

Manger plein de légumes, on est pour ! Les épinards frais coûtent de 3 à 4 € pour un kilo. La masse paraît volumineuse, mais une fois équeutés et poêlés, ils feront une garniture pour trois personnes. Surgelés, moitié moins chers, les épinards en branches sont vite prêts, sans déchet et aussi riches en vitamines et nutriments. Les jeunes pousses se réservent pour nos salades.



Travers de porc à l'aigre-douce

POUR 4 PERS. **PRÉPA** 30 MINUTES **CUISSON** 1 HEURE

◆ 1,2 kg de travers de porc ◆ 4 oignons fanes ◆ 2 gousses d'ail hachées ◆ 250 g de riz thai ◆ 2 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ 2 cuil. à café de vinaigre ◆ 1 cuil. à café de gingembre râpé (facultatif) ◆ 2 cuil. à café de sucre en poudre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ sel, poivre.

LA VEILLE, coupez le travers en quatre. Mélangez avec le soja, l'ail, le vinaigre, le sucre, le gingembre, l'huile, poivrez. Placez une nuit au frais.

LE JOUR MÊME, chauffez le four à th. 6 (180 °C). Égouttez les travers, faites-les cuire 40 min en les retournant deux ou trois fois. Jetez le gras rendu en cuisant.

PLACEZ les oignons émincés autour des travers, versez

15 cl d'eau chaude et salez légèrement. Laissez cuire pendant encore 20 min.

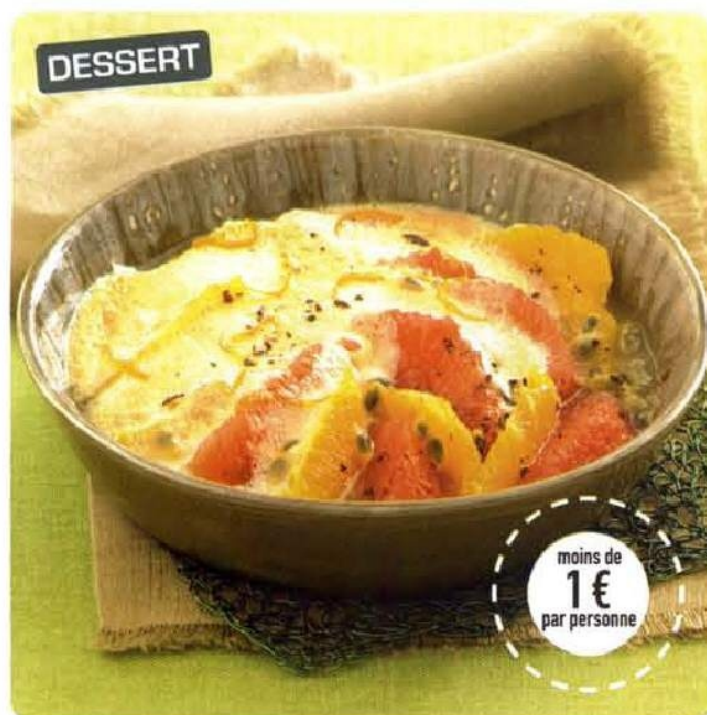
VERSEZ le riz bien rincé et égoutté dans une casserole avec de l'eau froide salée le dépassant de deux doigts. Couvrez et laissez-le gonfler 15 min sur feu doux. Servez les travers découpés avec le jus aux oignons et le riz.

Les bons plans du cochon

Guettez les promotions en grandes surfaces à l'approche de l'été ou tous les morceaux à griller sont à bas prix. Congelez les tranches de poitrine, les travers situés au-dessus, correspondant aux plats de côtes, et les tranches d'échine placées sur le cou, moelleuses et savoureuses sur la braise. Ils vous régaleront et coûtent de trois à quatre fois moins cher qu'un filet mignon.

font le maximum

et facile avec nos petits plats qui jouent les grands.



DESSERT

moins de
1€
par personne

Gratin d'agrumes

POUR
4
PERS.

PREPA
30
MINUTES

CUISSON
6
MINUTES

◆ 1 pomelo ◆ 2 oranges
◆ 2 fruits de la passion
◆ 1 œuf ◆ 2 cuil. à soupe
de sucre ◆ 2 cuil. à café
rases de fleur de maïs.

PELEZ le pomelo à vif en vous plaçant au-dessus d'un saladier, prélevez les quartiers entre les membranes blanches. Préparez de la même façon une orange et demie. **PLACEZ** les quartiers d'agrumes dans quatre assiettes. Ouvrez les fruits de la passion puis répartissez la pulpe sur les agrumes. Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C).

MÉLANGEZ le jus récupéré des agrumes avec celui de la

demio-range restante. Battez l'œuf avec la fleur de maïs et le sucre, ajoutez le jus d'agrumes toujours en fouettant pour bien faire mousser.

VERSEZ ce jus mousseux sur les agrumes. Faites légèrement gratiner pendant 6 min au four et servez chaud.

Passionnément bon

Les fruits de la passion ont un parfum exotique qui type vraiment un dessert même aussi simple qu'un fromage blanc, mais ils sont un peu chers. Alors on les garde pour une belle déco, avec leurs grains craquants. Pour parfumer les gratins, les sabayons et les crêmes, utilisez plutôt un cocktail de fruits tropicaux du rayon frais, meilleur marché.



PLAT

moins de
1,50 €
par personne

Cassolette de moules, tagliatelles de courgettes

POUR
4
PERS.

PREPA
25
MINUTES

CUISSON
30
MINUTES

◆ 2,5 kg de moules grattées et nettoyées ◆ 4 courgettes ◆ 1/2 oignon jaune haché ◆ 20 cl de vin blanc ◆ 40 g de beurre ◆ 20 cl de crème épaisse ◆ 1 cuil. à café de curry, sel, poivre.

TAILLEZ les courgettes en fines lamelles. Cuisez-les 3 min dans 1,5 l d'eau bouillante avec deux cuillerées à café rases de sel. Égouttez.

VERSEZ le vin dans un faitout avec 20 g de beurre et l'oignon. Faites bouillir 5 min.

AJOUTEZ les moules, faites-les s'ouvrir sur feu vif. Égouttez-les et filtrez leur jus.

MÉLANGEZ la crème avec le jus des moules et le curry. Poivrez, faites bouillir 5 min.

Remettez les moules dans le faitout, réchauffez 2 min.

PÔLEZ les courgettes 3 min dans 20 g de beurre fondu. Servez bien chaud avec les moules décoquillées.

Vin blanc & Cie

Un peu d'acidité dans les moules c'est délicieux. Utilisez une bouteille de vin blanc sec bon marché, et gardez le reste jusqu'à 8 jours au frais. Pour cuisiner, il existe également des minibriques et des mini-bouteilles de vin spécialement destinées à la cuisine (rayon vins ou aides-culinaires). Elles sont vendues par lot mais rien ne vous empêche d'en acheter une seule. Économique et sans gaspillage.

Abonnez-vous !



Découvrez le nouveau Cuisine Actuelle !

C'est toujours plus de recettes originales et faciles à réaliser pour tous les jours, pour le week-end, pour recevoir, pour manger équilibré et se faire plaisir ! Et retrouvez tous les mois les conseils avisés de nos journalistes qui décryptent pour vous toutes les dernières tendances et les actualités culinaires pour mieux consommer.

1 an - 12 numéros

Offre
Découverte

35€

1 an - 18 numéros

Le hors-série Cuisine Actuelle, c'est tous les 2 mois des recettes inédites autour d'un thème gourmand !

1 an - 6 numéros



Offre Spéciale Nouvelle Formule

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☒ **OUI**, je profite de l'offre Spéciale Nouvelle formule et je m'abonne 1 an à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-série (6 n°) pour 35€ seulement au lieu de 45€.

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Je peux aussi m'abonner sur

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

* Prix de vente au numéro**Facultatif Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

J'indique mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

CGF244A

Nom

Prénom

N° Rue

Code postal Ville

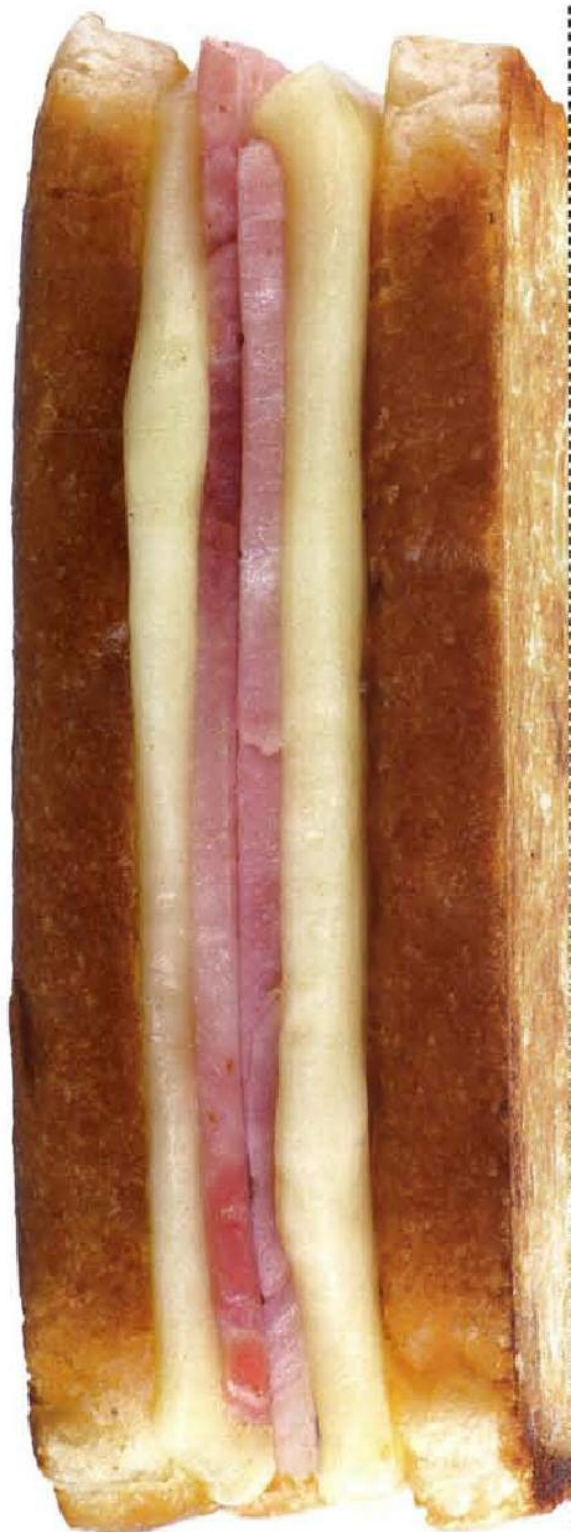
Téléphone** Date de naissance**

E-mail

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

Croque-me tender !

3 versions très inspirées du plus célèbre des sandwiches chauds, pain de mie-jambon blanc-comté, à déguster avec une salade.



POUR 1 CROQUE-MONSIEUR



Tartinez de pistou
2 tranches de
pain de mie.
Déposez la coppa
et la brousse en
lamelles sur une
tranche. Salez,
poivrez. Fermez
avec l'autre
tranche de pain.
Badigeonnez
de beurre fondu
et glissez dans
un appareil à
croque-monsieur
pour 5 min.



CORSE



Garnissez
1 tranche de pain
de mie avec la
confiture, le
jambon effiloché
et des copeaux
de fromage.
Voilez de piment
d'Espelette et
fermez avec une
autre tranche de
pain. Badigeonnez
de beurre fondu
puis laissez dorer
environ 5 min.



IBÉRIQUE



Étalez le raifort
très légèrement
sur 2 tranches
de pain de mie.
Garnissez-en une
avec le saumon
et le cornichon
émincé, refermez
en sandwich.
Badigeonnez de
beurre fondu
et laissez dorer
5 min à la poêle
ou placé dans
un appareil à
croque-monsieur.



NORVÉGIEN

Les petits-suisse

RECETTES POUR 4 PERSONNES

SAUCE CRUDITÉS

Salade & dips

Dans 1 petit-suisse, ajoutez 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 1 échalote et 1 gousse d'ail ciselées et 1 cuil. à café de concentré de tomate. Salez, poivrez et mélangez bien. Agrémentez d'herbes aromatiques fraîches.

➡ J'en glisse aussi dans mon sandwich.

POMMES DE TERRE SURPRISE

Plateau-TV

Mélangez 3 petits-suisse avec 3 cuil. à soupe de lait. Ajoutez 150 g de lardons dorés à la poêle et 3 cuil. à s. de ciboulette ciselée. Salez, poivrez. Nappez-en des pommes de terre en robe des champs coupées en deux.

ESCALOPES ROULÉES

Midi junior

Mélangez 2 petits-suisse avec des herbes ciselées. Ajoutez 1 jus de citron et du

paprika. Étalez sur 4 escalopes de dinde, roulez serré et maintenez avec une pique en bois. Passez dans 2 œufs battus, puis dans la chapelure, et poêlez-les dans un mélange beurre-huile.

EXOTISME GLACÉ

Glace maison

Mixez 8 petits-suisse avec 10 cl de lait de coco, 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée et 4 cuil. à soupe de confiture d'ananas. Versez dans 4 moules à glace, plantez 4 bâtonnets en bois au centre et placez 4 h au minimum au congélateur.

➡ Je les prépare dans des moules spéciaux, ou des petites verres, tout simplement.

RILLETTES DE THON

Apéro

Égouttez 150 g environ de thon en boîte nature. Mélangez avec 1 petit-suisse, le jus d'1 citron et 1 cuil. à

La vraie bonne idée à adopter

PÂTE À TARTE EXPRESS

Versez dans un saladier 180 g de farine fluide. Placez 3 petits-suisse au centre et ajoutez 90 g de beurre mou. Amalgamez du bout des doigts sans trop travailler. Formez une boule, laissez reposer au frais 30 min sous un film. Étalez-la et garnissez-la.

➡ Je congèle cette pâte vite faite en une grosse galette, de façon à en avoir toujours sous la main.

café de moutarde. Salez, poivrez et ajoutez 1 cuil. à café de baies roses. Gardez au réfrigérateur. Farcissez des tomates cerises ou tartinez sur du pain toasté.

MOUSSE TOUTE DOUCE

Dessert minute

Fouettez 4 petits-suisse en mousse avec 2 cuil. à soupe de lait, 5 cuil. à soupe de sucre et 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Répartissez dans 4 petits pots. Servez bien frais.

VERRINES EN NOIR ET BLANC

Final mode

Répartissez dans 4 verrines 3 cookies au chocolat émiet-

tés, mélangés avec 1 cuil. à soupe de confiture de lait. Disposez 1 petit-suisse sur chaque verrine. Décorez avec 1 autre cookie chocolat émietté et des copeaux de chocolat noir et blanc.

PRESQUE TIRAMISU

Classique italien

Mélangez 4 petits-suisse bien égouttés avec 2 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé et 3 cuil. à soupe de café soluble. Imbibez 16 boudoirs de café. Disposez-les ensuite en alternance avec la crème de petit-suisse. Finissez par la crème. Placez 2 h au frais et servez poudré de cacao.

➡ J'en fais quatre individuels dans des ramequins ou un seul, à partager.

La recette qui en jette

MINI FRAISIERS

Mélangez 12 petits-suisse avec 8 cuil. à soupe de grenadine et 4 cuil. à soupe de sucre. Lavez, équeutez et coupez 8 fraises en deux. Plaquez-les sur le pourtour de 4 ramequins, partie coupée contre la paroi. Faites ramollir 2 g de gélatine dans l'eau froide, essorez puis faites fondre dans 1 cuil. à soupe d'eau très chaude. Ajoutez aux petits-suisse, puis répartissez dans les ramequins. Placez 3 h au réfrigérateur. Servez démoulé et décoré d'une langue-de-chat piquée dans la crème.



Les fiches

Le calcium, c'est indispensable pour grandir ! 4 recettes aux produits laitiers pour des petits gourmets en pleine forme.

le +

Un petit en-cas pour les faire patienter jusqu'à l'heure du dîner.



Souris grignoteuses

Pour 4 ♦ **DÉCOUPEZ** 2 radis en 8 rondelles, 2 olives noires dénoyautées en morceaux et 2 brins de ciboulette en 24 tronçons. ♦ **DÉBALLEZ** 4 portions de Vache qui rit et déposez chacune sur 1 cracker apéritif ou sur 1 biscotte. ♦ **FAITES RÉALISER** par vos enfants 4 petites souris blanches en piquant 2 morceaux d'olive à la place des yeux, 2 rondelles de radis pour faire des oreilles et 6 petits tronçons de ciboulette pour ajouter les moustaches. Servez.

le +

Langues-de-chat, crème et fruits, succès garanti !



Mini charlottes

Pour 4 ♦ **FOUETTEZ** dans une jatte 3 jaunes d'œufs et 60 g de sucre. Incorporez 30 g de farine et délayez avec 30 cl de lait chaud. Cuisez 5 min en fouettant et laissez tiédir. Incorporez 25 g de beurre et 6 demi-poires au sirop en dés. ♦ **TAPISSEZ** 4 verres de film alimentaire et placez 1 rondelle de kiwi au fond de chacun. **COUVREZ** les parois avec des langues-de-chat et remplissez-les de la crème. Réfrigérez 6 h. Démoulez et décorez de bonbons.



Dinde-purée des Indiens

Pour 4 ♦ **ÉPLUCHEZ** et découpez en morceaux 600 g de patates douces. Cuisez-les 20 min à l'eau salée. Passez-les au presse-purée en incorporant 10 cl de lait chaud, 2 portions de Kiri et 1 filet de sirop d'érable ou de miel liquide, en fouettant. ♦ **COUPEZ** en morceaux 2 escalopes de dinde. Faites-les dorer pendant 5-6 min dans une poêle, avec 1 filet d'huile d'olive. Salez légèrement. ♦ **SERVEZ** accompagné de la purée de patates douces.

le +

Une douce purée, adaptée aux plus petits.



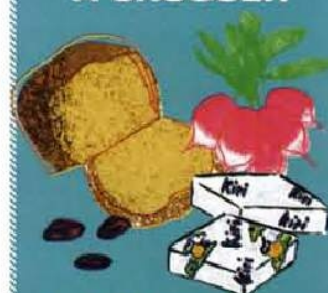
Oursons en pain d'épice

Pour 4 ♦ **DÉCOUPEZ** aux ciseaux 4 têtes, 4 corps, 4 paires de bras, jambes et oreilles dans 8 tranches de pain d'épice et formez des oursons dans 4 assiettes. ♦ **REMPLISSEZ** 1 cornet de papier d'1 cuil. à soupe de Nutella. Coupez l'extrémité pour poser 2 points pour les yeux, 1 point pour le nez et 1 trait pour la bouche. ♦ **AJOUTEZ** 4 nœuds papillons en pâte d'amande. Avant de servir, versez 250 g de yaourt à boire à la vanille autour des oursons.

le +

Une idée créative et ludique pour un goûter de fête.

C'est moi qui l'ai fait
MON POISSON D'AVRIL À CROQUER



CE QU'IL TE FAUT

- ♦ 1 grande tranche de pain de campagne
- ♦ 50 g de Kiri
- ♦ 1/2 concombre
- ♦ 8 radis roses
- ♦ 1 petit raisin sec.

COMMENT FAIRE

- 1 **DESSEINE** un poisson sur un carton souple et découpe-le. Pose-le sur le pain et suis bien la forme avec des ciseaux pour couper ton poisson en pain.
- 2 **DÉCOUPE** le concombre et les radis roses en tranches fines. Garde 2 queues de radis.
- 3 **TARTINE** le pain avec le fromage. Ajoute les rondelles de concombre et de radis pour faire des écailles. Dépose-y le raisin sec pour faire un œil et les feuilles de radis pour les nageoires. Poisson d'avril !



À croquer, c'est un délice, mais transformé en dessert, il devient carrément irrésistible.

Vive le



Une passion dévorante

C'est l'Espagnole Anne d'Autriche qui a introduit, en France, le chocolat rapporté d'Amérique latine par les conquistadors. Son amant, le cardinal de Mazarin, en était particulièrement friand. Le chocolat remporte un tel succès qu'à Versailles, sous Louis XIV, on en sert tous les lundis, mercredis et jeudis. Mais c'est Louis XV qui remporte la palme des amateurs de chocolat !

Gâteau moelleux au chocolat et aux amandes

chocolat !



La cuisine des fleurs

Les fleurs sont au goût du jour. Les chefs parfument plats et desserts de notes florales très aromatiques. La rose, la violette, la lavande et le jasmin sont devenus des classiques en confiserie et en pâtisserie. Si vous souhaitez réaliser de jolis mariages chromatiques, choisissez violette et cassis, rose et framboise, jasmin et poire ou pêche blanche, ou lavande et myrtille.

Meringue cacaotée et sa mousse rose

Recettes pages suivantes

Trois chocolats, trois couleurs, trois consistances

Les chocolats noir, au lait et blanc n'ont pas la même teneur en sucre et en matières grasses. Pour interpréter un dessert au chocolat noir avec du chocolat blanc, il faut en augmenter la quantité afin que le taux de beurre de cacao reste le même : 100 g de chocolat noir à 70 % correspondent à 200 g de chocolat blanc à 35 %. Mieux vaut également diminuer le sucre de moitié, car le chocolat blanc est deux fois plus sucré !



**Tarte
aux trois
chocolats**

Quels sont les bienfaits du chocolat ?



**La réponse de
notre experte
nutritionniste**

**Dr Serfaty
Lacrosnière**

"Aliment-plaisir (sa consommation déclenche la fabrication d'endorphines, qui luttent contre l'anxiété), le chocolat (noir à 70 % de cacao au moins) est aussi très riche en flavonoïdes. En particulier les catéchines et épicatechines, puissants antioxydants qui, en outre, en protègent d'autres : les vitamines C et E. Mais une étude sur 31 000 Suédoises montre que croquer trois à six carrés par semaine augmente le risque d'insuffisance cardiaque, tandis qu'en savourer un à deux carrés par semaine fait baisser ce risque, sans que l'on puisse en expliquer les raisons. Consommer du chocolat noir entraîne d'autres bénéfices comme, par exemple, une baisse temporaire de la pression artérielle."



Oufs ganache au chocolat

Abricotez, abricotez !

C'est le grand truc des pâtisseries pour réussir de beaux glaçages. Un peu de gelée de fruits fondue (pommes, coings, confiture d'abricots tamisée) étalée au pinceau sur le gâteau refroidi permet au glaçage de mieux adhérer, sans vilaines miettes en relief. De plus, cet "abricotage" va empêcher le glaçage de pénétrer dans le gâteau. C'est la garantie d'un fini absolument impeccable.



Nid de Pâques au chocolat noir

Recettes pages suivantes

Jouez la transparence

Le trifle est la version française du célèbre gâteau diplomate anglais. Il est la plupart du temps présenté dans des coupes transparentes permettant de montrer une succession de couches colorées. Aussi, un bon trifle se construit-il toujours avec des biscuits qui ont été imbibés de sirop, de liqueur ou de madère, puis surmontés de fruits, d'une crème pâtissière ou de bavares, et enfin, de crème chantilly.



**Trifle au chocolat
au lait
et aux fraises**

Sucettes boules à la noix de coco et menthe



Le plus coco

L'utilisation de la noix de coco séchée est intéressante en pâtisserie. Elle agrmente les desserts exotiques, remplace la farine dans les gâteaux et apporte moelleux et saveur. Elle parfume et épaissit les crèmes. Essayez-la avec la banane, la mangue, le rhum, l'ananas et, bien sûr, le chocolat ! En version salée, la noix de coco signe de très jolis accords avec les currys ou certains plats indonésiens comme le bœuf rendang.

Recettes pages suivantes



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

- ◆ 18 gros champignons de Paris
- ◆ 40 g de parmesan râpé
- ◆ 2 petites courgettes
- ◆ 3 piquillos en conserve au naturel
- ◆ 6 tranches de chorizo
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 brins de romarin
- ◆ 6 brins de persil
- ◆ 2 feuilles de laurier
- ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ piment d'Espelette, sel, poivre.

Champignons farcis

- 1 Coupez la base du pied des champignons, ôtez-les. Évidez les chapeaux, récupérez la chair et hachez-la avec les pieds. Poêlez l'oignon émincé avec une cuillerée d'huile 2 min, ajoutez le hachis et mélangez 5 min. Salez, poivrez. Allumez le four th. 6 (180 °C).
- 2 Coupez les piquillos en lamelles, les courgettes en dés, le chorizo en rondelles. Mélangez-les avec le parmesan, le persil ciselé, un brin de romarin haché, une pincée de piment, deux cuillerées d'huile et le hachis de champignons. Garnissez-en les chapeaux.
- 3 Déposez-les dans un plat huilé avec le reste de romarin effeuillé et le laurier. Arrosez d'huile et enfournez pour 25 min. Servez chaud, tiède ou froid.

Plus malin

Creusez les champignons sans les percer avec la pointe d'un éplucheur-légumes. C'est l'ustensile idéal pour éviter toutes sortes de légumes.

Vin : bandol rosé



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

- ◆ 600 g de champignons de Paris
- ◆ 1 l de bouillon de volaille (préparé avec 2 tablettes ou 2 sachets pour bouillon)
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ 20 cl de crème
- ◆ 2 jaunes d'œufs
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 bouquet de persil
- ◆ sel, poivre.

Velouté de champignons

- 1 Pelez, hachez les échalotes. Coupez l'extrémité du pied des champignons. Rincez puis réservez six beaux chapeaux, taillez les autres en lamelles.
- 2 Dans une cocotte, faites revenir les échalotes émincées avec le beurre 2 min à feu doux. Ajoutez les champignons, mélangez 4-5 min et versez le bouillon. Couvrez, faites cuire 15 min et mixez avec 10 cl de crème. Salez, poivrez. Prolongez la cuisson en mélangeant jusqu'à frémissement.
- 3 Citronnez, émincez les chapeaux et répartissez dans des assiettes creuses. Mélangez les jaunes, le reste de crème, du jus de citron, le persil ciselé et une louche de velouté. En fouettant, versez dans la cocotte. Servez.

Plus malin

Selon le goût, le velouté peut être plus ou moins liquide. Mixez avec la moitié du bouillon et allongez peu à peu jusqu'à la consistance désirée.

Vin : apremont

POISSONS

Cuisine Actuelle



SIMPLISSIME

Bar rôti au fenouil

- 1 Rincez, essuyez le bar. Salez, poivrez l'intérieur et l'extérieur. Farcissez d'une cuillerée de graines de fenouil.
- 2 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Pelez et émincez les oignons. Coupez les tomates en rondelles. Brossez les citrons sous l'eau chaude, coupez-les en quartiers. Mettez le tout dans un plat à four huilé, puis le bar dessus.
- 3 Arrosez avec deux cuillerées d'huile et parsemez du reste de graines de fenouil. Versez le vin blanc et enfournez pour 30 min en arrosant souvent avec le jus de cuisson. Servez vite.

Plus saveur

Vous aimez le fenouil ? Glissez aussi des brindilles sèches dans le poisson.

Vin : rosé corse

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

- ◆ 1 bar d'1,5 kg, écaillé et vidé
- ◆ 3 tomates
- ◆ 1 botte d'oignons frais
- ◆ 2 citrons non traités
- ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 10 cl de vin blanc
- ◆ 2 cuil. à s. de graines de fenouil
- ◆ sel, poivre.

POISSONS

Cuisine Actuelle



Ceviche de bar

- 1 Rincez, essuyez les filets de bar, coupez-les en bouchées de 2 cm. Fendez le piment, retirez les graines et coupez-le en petits dés. Pelez et hachez les oignons. Pressez les citrons.
- 2 Placez le poisson dans un plat à four creux en alternant les oignons et le piment. Salez légèrement et arrosez de jus de citron. Filmez et réfrigérez 6 h minimum en retournant de temps en temps les morceaux de bar.
- 3 Au dernier moment, ajoutez les tomates épépinées et découpées en dés. Salez si besoin, arrosez d'huile et mélangez. Servez vite, parsemé de baies roses et de coriandre ciselée. Accompagnez de pain de campagne grillé.

Plus saveur

La réussite du ceviche tient beaucoup à la fraîcheur du poisson. Faites lever les filets devant vous et réalisez-le dès l'achat, pour le soir ou le lendemain.

Vin : quincy

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 6 H

- ◆ 700 g de filets de bar (sans peau)
- ◆ 5 citrons verts
- ◆ 1 botte d'oignons frais
- ◆ 3 tomates
- ◆ 1 petit piment frais
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 6 brins de coriandre
- ◆ 1 cuil. à café de baies roses, sel.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 12 H

- ◆ 750 g de champignons de Paris
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 2 citrons
- ◆ 8 brins de persil
- ◆ 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- ◆ 10 cl d'huile d'olive
- ◆ 15 cl de vin blanc
- ◆ 10 graines de coriandre
- ◆ 10 grains de poivre, sel.

Champignons à la grecque

- 1 Pelez et émincez l'ail. Retirez la base du pied des champignons. Lavez, essuyez. Coupez les gros en quartiers.
- 2 Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites revenir l'ail 5 à 6 min à feu doux. Ajoutez les champignons, arrosez avec le jus des citrons et le vin. Ajoutez le bouquet garni et un nouet de mousseline ou une boule à épices contenant le poivre et la coriandre. Salez. Faites cuire 5 min à feu vif.
- 3 Réservez les champignons dans un plat. Faites bouillir et réduire le jus 5 min, versez sur les champignons. Retirez le bouquet garni et le nouet puis laissez refroidir. Couvrez d'un film et placez 12 h au réfrigérateur. Servez parsemé de persil ciselé.

Plus saveur

Ajoutez une cuillerée de double concentré de tomate délayé dans le vin blanc. En fin de cuisson, rehaussez le goût d'une pincée de piment d'Espelette.

Vin : patrimonio blanc



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

- ◆ 600 g de champignons de Paris
- ◆ le jus d'1 citron
- ◆ 1 échalote
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 3 cuil. à s. de lait de coco
- ◆ 8 brins de coriandre
- ◆ sel, poivre.

SANS CUISSON

Salade de champignons, vinaigrette coco

- 1 Coupez la base du pied des champignons. Lavez-les, essuyez, émincez et mettez-les dans un saladier avec la moitié du jus de citron. Mélangez, ajoutez l'échalote pelée et émincée et les feuilles de coriandre ciselées.
- 2 Dans un bol, versez le reste de jus de citron, l'huile et le lait de coco. Salez, poivrez. Fouettez à la fourchette pour émulsionner la sauce. Versez sur les champignons, remuez et servez.

Plus pratique

Facile à doser, surtout pour les petites quantités, utilisez le lait de coco surgelé. Présenté sous forme de galets, il se décongèle vite au micro-ondes.

Vin : sancerre blanc

POISSONS

Cuisine Actuelle



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 7 MIN

- ◆ 6 pavés de bar avec la peau (130 g)
- ◆ 4 tranches de pain de mie rassis
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 50 g de farine
- ◆ 50 g d'amandes en poudre
- ◆ 1 citron non traité
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

Pavés de bar en crumble

- 1 Écroûtez le pain de mie, coupez-le et émiettez-le en chapelure. Ajoutez le beurre mou, la farine, les amandes en poudre et le zeste râpé du citron. Effritez du bout des doigts brièvement pour obtenir une texture grossière.
- 2 Huilez les pavés de bar et poêlez sur feu moyen, côté peau. Dès que les bords blanchissent, retournez-les et éteignez le feu. Salez, poivrez.
- 3 Sur une plaque tapissée de papier cuisson, posez les pavés recouverts d'une couche régulière de crumble. Faites dorer 2 min sous le gril du four. Servez accompagné d'une poêlée de pommes de terre à l'huile d'olive et romarin (Picard Surgelés) et de fines tranches de lard fumé ou de chorizo.

Plus pratique

La pâte à crumble peut être préparée à l'avance et conservée au froid. Un gain de temps qui vous permettra de faire cuire les pavés seulement 10 minutes avant de passer à table.

Vin : chablis

POISSONS

Cuisine Actuelle



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

- ◆ 6 bars portions (250 g chacun) vidés et écaillés
- ◆ 300 g de petits champignons de Paris
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 1/2 citron
- ◆ 1 bouquet de persil
- ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ sel, poivre.

Papillotes de bar aux aromates

- 1 Nettoyez, émincez les champignons. Dans une poêle, faites revenir 3 min les échalotes hachées avec une cuillerée d'huile et le beurre. Ajoutez les champignons et arrosez de jus de citron. Continuez la cuisson 6-7 min en mélangeant souvent. Salez, poivrez. Hors du feu, ajoutez le persil ciselé.
- 2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Rincez et essuyez les bars. Salez, poivrez l'intérieur. Sur une plaque à four, déposez chaque bar sur une feuille de papier sulfurisé. Fourrez-les avec les champignons, arrosez d'un filet d'huile d'olive et refermez les feuilles en papillotes. Enfournez et laissez cuire 20 min. Servez les papillotes entrouvertes, avec des quartiers de citron.

Plus malin

En versant trois ou quatre cuillerées d'eau sur la plaque du four, les papillotes n'attacheront pas à la cuisson.

Vin : graves blanc



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 55 MIN

- ◆ 1 pâte brisée prête à dérouler
- ◆ 250 g de ricotta
- ◆ 3 tranches de jambon de Bayonne
- ◆ 3 œufs
- ◆ 2 poivrons rouges
- ◆ 3 gros oignons
- ◆ 1 cuil. à soupe de tapenade
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

Tarte au jambon de Bayonne

- 1 Poêlez les oignons émincés à l'huile 5 min. Couvrez et cuisez 20 min à feu doux en mélangeant souvent. Placez les poivrons 15 min sous le gril du four : la peau doit cloquer et noircir. Enveloppez dans du papier journal et laissez tiédir. Pelez, épépinez et coupez-les en lanières. Salez, poivrez.
- 2 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette et badigeonnez de tapenade.
- 3 Dans un saladier, écrasez la ricotta à la fourchette, puis ajoutez les œufs, les oignons, les poivrons et le jambon coupé en lanières. Versez sur la pâte et enfournez pour 30 min. Attendez 5 min avant de démouler et servez.

Plus pratique

Émincez les oignons sans pleurer : plongez-les 15 min dans de l'eau chaude additionnée d'une rasade de vinaigre avant de les peler et couper avec un couteau très tranchant.

Vin : coteaux-varois rosé



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN

- ◆ 1 pâte brisée prête à dérouler
- ◆ 4 courgettes
- ◆ 150 g de magret fumé tranché
- ◆ 3 œufs
- ◆ 150 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 10 cl de crème liquide
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ sel, poivre.

Tarte aux courgettes et magret fumé

- 1 Faites chauffer une poêle avec l'huile et l'ail écrasé. Faites revenir les courgettes lavées et coupées en dés 6 à 7 min. Salez, poivrez. Égouttez sur du papier absorbant. Dégraissez le magret et coupez-le en morceaux.
- 2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Écrasez le chèvre à la fourchette puis fouettez avec les œufs et la crème. Salez et poivrez. Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette puis répartissez les courgettes et le magret.
- 3 Versez la préparation aux œufs dans le moule et enfournez pour 30 min. Attendez 5 min, démoulez et servez.

Plus rapide

Excepté pour des préparations très liquides, inutile de précuire la pâte. Faites cuire la tarte sur la grille, dans un four à chaleur tournante. Vous obtiendrez un délicieux croustillant.

Vin : buzet

DESSERTS

Cuisine Actuelle



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

- ◆ 500 g de fraises
- ◆ 3 kiwis
- ◆ 1 orange non traitée
- ◆ 60 g de sucre en poudre
- ◆ 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
- ◆ 6 petites pousses de menthe.

Salade de fraises et kiwis à l'anis

- 1 Brossez l'orange sous l'eau chaude, puis prélevez son zeste en lanières. Mettez-les dans une casserole avec le jus de l'orange, le sucre et les étoiles de badiane. Portez à ébullition, laissez frémir 1 min, puis réservez ce sirop jusqu'à refroidissement.
- 2 Pelez et coupez les kiwis en rondelles. Rincez rapidement et équeutez les fraises. Mélangez délicatement tous ces fruits dans un saladier avec le sirop d'orange. Couvrez de film étirable, réfrigérez 1 h. Servez très frais, décoré des pousses de menthe.

Plus malin

Accélérez le refroidissement du sirop en le versant dans un plat large posé sur un bloc réfrigérant bien glacé.

Vin : beaumes-de-venise

DESSERTS

Cuisine Actuelle



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

- ◆ 8 kiwis
- ◆ 1 pamplemousse
- ◆ 60 g de sucre en poudre
- ◆ 1/2 litre de glace vanille
- ◆ 50 g de chocolat noir.

VITAMINÉ

Soupe de kiwis au pamplemousse

- 1 Pelez les kiwis. Coupez et mixez-les grossièrement avec le jus du pamplemousse et le sucre en poudre. Versez dans une carafe ou dans une bouteille. Placez 3 h au réfrigérateur.
- 2 Répartissez la soupe de kiwis très froide dans des coupelles. Déposez une quenelle de glace vanille et décorez de fins copeaux de chocolat râpé. Servez et dégustez sans attendre.

Plus malin

Réfrigérez le chocolat 1 h avant de le râper. Bien froid, il ne fondra pas dans la main et fera de jolis copeaux.

Vin : muscat de Lunel



GRAND CLASSIQUE

Quiche lorraine

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

Pour la pâte brisée :

- ◆ 250 g de farine
 - ◆ 125 g de beurre
 - ◆ 2 pincées de sel
- Pour la garniture :
- ◆ 200 g de lard fumé
 - ◆ 3 œufs + 1 jaune
 - ◆ 30 cl de crème liquide
 - ◆ noix de muscade, sel, poivre.

1 Mélangez la farine avec le sel et le beurre froid en petits morceaux. Effritez du bout des doigts et incorporez cinq cuillerées d'eau froide. Pétrissez la pâte brièvement en formant une boule aplatie et laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte, garnissez-en un moule à tarte de Ø 26 cm. Piquez le fond à la fourchette, puis éparpillez le lard coupé en petits morceaux.

3 Dans un saladier, fouettez les œufs avec le jaune et la crème. Salez, poivrez et saupoudrez d'une pincée de noix de muscade râpée. Versez sur les lardons et enfournez pour 30 min. Servez la quiche encore chaude.

Plus saveur

Vous pouvez faire une entorse à la recette traditionnelle qui n'utilise pas de fromage. Emmental, parmesan et fromage fondu, Kiri ou Vache qui Rit, apportent saveur et onctuosité.

Vin : riesling



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H

- ◆ 1 rouleau de pâte brisée pur beurre
- ◆ 3 blancs de poulet
- ◆ 1 orange
- ◆ 150 g de pousses d'épinards
- ◆ 4 œufs
- ◆ 20 cl de crème liquide
- ◆ 10 cl de lait entier
- ◆ 30 g de pignons
- ◆ sel, poivre.

Tarte au poulet et aux pousses d'épinards

1 Salez, poivrez les blancs de poulet, arrosez-les de jus d'orange et enveloppez chacun dans un film étirable. Cuisez 15 min à la vapeur. Dans une poêle, dorez les pignons à sec. Rincez, essorez les pousses d'épinards puis éliminez les plus grandes tiges.

2 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette et couvrez-le d'un disque de papier cuisson et de légumes secs. Enfounez pour 10 min. Retirez le lestage.

3 Fouettez les œufs, le lait et la crème. Salez et poivrez. Éparpillez le poulet coupé en lamelles, les épinards et les pignons. Versez le mélange aux œufs. Enfounez et laissez cuire 35 min sur th. 6 (180 °C). Démoulez et servez.

Plus saveur

Ajoutez une pointe de zeste d'orange râpé dans le mélange aux œufs.

Vin : rosé d'Anjou

DESSERTS

Cuisine Actuelle



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN

Pour la pâte sablée :

- ◆ 250 g de farine
 - ◆ 125 g de beurre demi-sel
 - ◆ 125 g de sucre
 - ◆ 1 œuf
- Pour la garniture :
- ◆ 6 kiwis
 - ◆ 200 g de chocolat noir
 - ◆ 20 cl de crème liquide
 - ◆ perles décoratives multicolores en sucre.

Tartelettes chocolat-kiwis

1 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Pétrissez au robot la farine, le beurre, le sucre et l'œuf. Lorsque la pâte se détache des parois, façonnez une boule aplatie (repos facultatif).

2 Étalez la pâte, garnissez-en six moules à tartelettes. Piquez le fond, couvrez de papier cuisson et de légumes secs, enfounez pour 10 min. Retirez le lestage et cuisez encore 10 min.

3 Portez la crème à ébullition, versez-la sur le chocolat haché. Couvrez, attendez 5 min, lissez à la spatule. Laissez tiédir en mélangeant souvent.

4 Coupez trois kiwis en dés, les autres en tranches. Répartissez les dés sur les fonds de pâte refroidis et couvrez de chocolat. Disposez les tranches de kiwi, décorez de perles en sucre.

Plus pratique

Préparez ces tartelettes plusieurs heures à l'avance et réfrigérez-les. Couvrez de kiwi au dernier moment.

Vin : banyuls

DESSERTS

Cuisine Actuelle



À LA PAILLE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

- ◆ 6 kiwis
- ◆ 1 grosse mangue
- ◆ 25 cl de jus d'ananas
- ◆ 350 g de yaourt à boire nature.

Smoothie tutti frutti

1 Pelez, coupez les kiwis en morceaux. Épluchez la mangue, retirez le noyau et coupez la chair en dés. Partagez la quantité de fruits en deux. Avec la première moitié, réalisez six minibrochettes, en alternant les deux fruits sur des petites piques en bois.

2 Dans un blender, mixez le reste des fruits avec le jus d'ananas et le yaourt à boire. Lorsque le mélange est lisse et suffisamment mousseux versez dans des verres. Servez immédiatement, garni d'une pique de fruits.

Plus saveur

Le jus d'ananas étant naturellement sucré, il est inutile d'ajouter du sucre dans cette recette. Au moment de servir, mettez à disposition un flacon de sirop d'agave ou d'érable. Ainsi, chacun dosera son envie de douceur.



Gâteau moelleux au chocolat et aux amandes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 200 g de chocolat noir à 64 % ◆ 125 g de beurre + 20 g pour le moule ◆ 4 œufs ◆ 125 g de sucre ◆ 60 g de farine tamisée + 20 g pour le moule ◆ 75 g d'amandes hachées ◆ 25 g d'amandes effilées ◆ 6 petits sujets de Pâques en chocolat ◆ sucre glace ◆ 1 pincée de sel.

CHAUFFEZ le four à th. 5-6 (170 °C). Beurrez et farinez un moule à manqué. Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre dans le micro-ondes avec le beurre. Lissez avec une spatule.

FOUETTEZ tous les jaunes d'œufs avec le sucre jus-

qu'à ce qu'ils blanchissent. Versez le chocolat, la farine et les amandes hachées.

MONTEZ les blancs en neige avec le sel et incorporez-les très délicatement dans la préparation. Remplissez le moule à manqué, glissez-le dans le four et faites cuire pendant environ 30 min. Laissez reposer 5 min, puis démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.

DÉCOREZ d'amandes effilées, de sucre glace et des petits sujets en chocolat.

LA RUSE Commencez par mélanger un tiers des blancs d'œufs dans la préparation chocolatée, puis incorporez cette préparation sur les blancs d'œufs à l'aide d'une spatule, en soulevant de bas en haut.



Trifle au chocolat au lait et aux fraises

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 6 biscuits à la cuiller ◆ 6 cuil. à s. de kirsch ou de jus d'orange ◆ 200 g de fraises ◆ 150 g de chocolat au lait ◆ 125 g de crème liquide ◆ 4 œufs ◆ 125 g de sucre ◆ 200 g de crème chantilly en bombe ◆ copeaux de chocolat.

ÉQUEUTEZ les fraises et coupez en dés. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. **DÉCOUPEZ** les biscuits en morceaux, puis versez-les dans six coupes. Imbibez rapidement de kirsch et répartissez-y les fraises.

CASSEZ le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Hors du feu, ajoutez la crème liquide

bouillante et lissez à l'aide d'une spatule. Incorporez les jaunes d'œufs.

PORTEZ à ébullition 4 min deux cuillerées d'eau et le sucre. Fouettez les blancs d'œufs en neige molle. Versez-y le sirop de sucre en filet, en fouettant pendant 15 min à grande vitesse, jusqu'à refroidissement.

INCORPOREZ le mélange chocolaté dans cette mousse. Versez dans les coupes et placez 2 h au frais.

DÉCOREZ de crème chantilly et de copeaux de chocolat juste avant de servir.

LE SIGNAL Comptez le temps d'ébullition du sirop de sucre à partir de l'apparition des premières bulles. Le thermomètre à sucre indique 110 °C quand le sirop est à point.



Tarte aux trois chocolats

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
REPOS : 2 H
CUISSON : 40 MIN

La pâte : ◆ 250 g de farine ◆ 150 g de beurre ◆ 100 g de sucre glace ◆ 30 g de poudre d'amandes ◆ 1 œuf ◆ 1 cuil. à s. de cacao amer en poudre ◆ 1 cuil. à café rase de sel
La garniture : ◆ 4 œufs ◆ 150 g de mascarpone ◆ 100 g de chocolat blanc + 30 g au lait ◆ 75 g de sucre ◆ 50 g de Maizena.

MÉLANGEZ dans l'ordre les ingrédients de la pâte, sauf la farine, au robot pétrisseur. Versez la farine en deux fois. Faites une boule, réfrigérez 2 h. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

ÉTALEZ la pâte dans un moule de 23 cm. Piquez le fond avec une fourchette, couvrez de papier sulfurisé et de légumes secs. Enfournez pour 15 min, retirez le lestage et cuisez 5 min.

RÂPEZ le chocolat blanc, mélangez au mascarpone. Fouettez deux œufs, deux jaunes et le sucre le temps que le mélange blanchisse. Incorporez la préparation au chocolat et la Maizena, versez sur le fond de tarte. **ENFOURNEZ** pour 15 min. Laissez 5 min dans le four éteint. Démoulez, décorez de copeaux de chocolat au lait.

LA TECHNIQUE Pétrissez à chaque ajout d'ingrédient de la pâte. En revanche, stoppez net dès que la farine est incorporée.



Œufs ganache au chocolat

POUR 6 ŒUFS
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 6 œufs ◆ 150 g de chocolat noir, blanc ou au lait ◆ 20 cl de crème liquide
Les parfums : ◆ 1 cuil. à soupe de café, de liqueur d'orange ou 1 pincée de cannelle ou de gingembre
Le décor : ◆ copeaux de chocolat, bonbons en sucre multicolores ou zestes confits ◆ brin de menthe.

OUVREZ les œufs à l'aide de ciseaux à œufs. Videz-les. Rincez et séchez soigneusement les coquilles.

COUPEZ le chocolat en dés et faites-le fondre au bain-marie frémissant. Lissez à la spatule et retirez du feu.

FAITES BOUILLIR la crème liquide dans une casserole et versez-la en trois fois sur le chocolat fondu, tout en mélangeant jusqu'à obtenir une ganache bien lisse. Ajoutez le parfum choisi.

DÉPOSEZ les coquilles d'œufs sur des coquetiers. Remplissez les de ganache et placez-les 2 h minimum dans le réfrigérateur.

DÉCOREZ chaque œuf de bonbons, de copeaux de chocolat, de zestes confits ou de menthe fraîche.

LE SECRET La ganache sera encore plus brillante et onctueuse si vous la passez 2 min au mixeur plongeant, en immergeant complètement celui-ci afin de ne pas introduire d'air.



Nid de Pâques au chocolat noir

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

♦ 200 g de chocolat noir
♦ 150 g de sucre ♦ 120 g de beurre + 20 g pour le moule ♦ 120 g de farine tamisée + 20 g pour le moule ♦ 8 œufs + 2 blancs ♦ 1 cuil. à c. d'extrait de vanille ♦ 1 pincée de sel
La garniture : ♦ 200 g de gelée de coing ♦ 150 g de chocolat noir ♦ 50 g de beurre ♦ œufs de Pâques en chocolat et en sucre.

CHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez un moule à manqué.

FAITES FONDRE les 200 g de chocolat noir au four à micro-ondes. Incorporez le beurre mou et lissez.

SÉPAREZ les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec la moitié du sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez-les au mélange beurre-chocolat et parfumez avec la vanille.

FOUETTEZ les blancs avec le sel, en versant progressivement le reste de sucre. Incorporez délicatement les blancs dans le mélange au chocolat, puis la farine.

VERSEZ la pâte dans le moule et glissez-le dans le four pour environ 45 min. Patientez 15 min avant de démouler le gâteau sur une grille, laissez refroidir.

FAITES TIÉDIR la gelée de coing dans une casserole. Étalez-en une fine couche sur le gâteau démoulé.

FAITES FONDRE les 150 g de chocolat avec le beurre, dans le four à micro-ondes. Arrosez-en le gâteau en le laissant couler largement sur le bord. Décorez avec les œufs de Pâques, puis laissez durcir pendant 3 h.

L'INFO Durant les 20 premières minutes de cuisson du gâteau, il ne faut pas ouvrir la porte du four, sous peine de le voir retomber. Il est cuit à point quand la surface est mate.



Meringue cacaotée et sa mousse rose

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN
CUISSON : 1 H 30

♦ 140 g de sucre glace
♦ 1 cuil. à soupe de cacao amer en poudre ♦ 3 blancs d'œufs ♦ 140 g de sucre semoule ♦ 100 g de chocolat blanc ♦ 250 g de crème liquide ♦ 75 g de chocolat noir et quelques pétales de rose non traités ♦ 75 g de framboises ♦ 2 cuil. à soupe d'eau de rose (en pharmacie) ♦ 4 g de gélatine en feuilles.

CHAUFFEZ le four à th. 4 (120 °C). Tapissez de papier sulfurisé une plaque de cuisson. Tamisez le sucre glace et le cacao dans un saladier. Dans un autre, fouettez les blancs en pourdrant peu à peu de sucre semoule, jusqu'à ce qu'ils soient fermes et brillants. Puis incorporez le sucre glace avec une spatule. ÉTALEZ trois disques de meringue de 20 cm sur le papier sulfurisé. Enfourez, baissez à th. 3-4 (100 °C),

et laissez cuire 1 h, jusqu'à ce que la surface soit bien sèche. Entrouvrez la porte du four et laissez les meringues sécher 20 min.

MIXEZ les framboises avec l'eau de rose. Filtrez dans une passoire fine. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Au bain-marie, faites fondre le chocolat blanc en morceaux, versez-y la crème bouillante et mélangez. Lissez à la spatule, incorporez la gélatine essorée et versez le coulis de framboises. Placez au frais 2 h minimum, puis fouettez cette crème à grande vitesse. **FAITES FONDRE** au bain-marie le chocolat noir. Laissez tiédir. Montez le gâteau tout en alternant disques de meringue et mousse rose. Décorez de chocolat fondu et de pétales de rose.

LA SOLUTION Achetez l'eau de rose en pharmacie ou vérifiez son usage alimentaire. Vous pouvez aussi utiliser du sirop ou de la liqueur de rose, un peu moins concentrés.

En vidéo sur



www.cuisineactuelle.fr

Frédéric Anton livre les secrets de sa tarte au chocolat.



Sucettes boules à la noix de coco et menthe

POUR ENV. 50 PIÈCES
PRÉPARATION : 30 MIN
À PRÉPARER LA VEILLE

♦ 20 cl de lait concentré sucré ♦ 250 g de noix de coco râpée ♦ 300 g de chocolat noir à 64 % ♦ 5 feuilles de menthe.

MÉLANGEZ le lait concentré et la noix de coco râpée. Couvrez d'un film et réfrigérez jusqu'au lendemain.

DÉCOUPEZ le chocolat en morceaux et faites-en fondre la moitié au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le reste de chocolat râpé. Mélangez et lissez à la spatule. **FAITES** des boules de pâte à la noix de coco et piquez-y un bâtonnet en bois.

TREMPÉZ les boules de coco dans le chocolat fondu et déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez durcir. Réchauffez

le chocolat et trempez-y de nouveau les boules de coco. Décorez chacune avec une feuille de menthe et laissez-les sécher pendant 2 h.

LE SECRET Vérifiez que la pâte à la noix de coco est suffisamment épaisse pour être roulée. Sinon, ajoutez de la noix de coco râpée et patientez 2-3 h, le temps qu'elle gonfle dans le lait concentré.

Cacao and Co

Vaisselle, outils, moules... pour préparer et déguster nos envies chocolatées.

Siliconés

Pratiques ces moules souples en silicone pour couler canards, lapins, cœurs et autres formes. 22 x 22 cm, 15 €. Culinarion. 10 x 21 cm, 13 €. Francis Batt.

Double usage

Cette spatule thermomètre contrôle la température de la préparation tout en la mélangeant. 24,90 €. Marthon.

Rétro

Cette chocolatière à piston permet de réaliser de savoureux chocolats chauds à la mousse délicate. En verre et couvercle en Inox, cont. 50 cl, 39,90 €. Bodum.

Indispensable

Grâce à ce cuiseur à double paroi dans laquelle l'eau chauffe sans déborder, le chocolat fond en gardant son arôme. Cuiseur bain-marie en Inox et poignée en résine, 1,5 l, 16 x 12,5 cm, 40 €. Francis Batt.

Décoratif

Telles ces bougies en trompe-l'œil, façon œufs en chocolat (3,40 € l'œuf, Geneviève Lethu), nos gâteaux maison seront mis en valeur sur ce plat. En faïence, Ø 26,5 cm, 32 €. Déjeuner sur l'herbe.

Exotique

Éléphant, cacaotier, fèves, flamands roses... Un décor tropical pour ce joli service. Collection Cacao, assiette à canapés et assiette à dessert, en coffret de 4, 56 € et 99 €. Gien.

Régressif

De grands bols comme ceux d'autrefois, dans lesquels on savourait un chocolat onctueux. Ø 13 cm, 9,90 € les 4. Maisons du Monde.

Vos prochains rendez-vous Cuisine



À DÉCOUVRIR

Gala se fait Gourmand

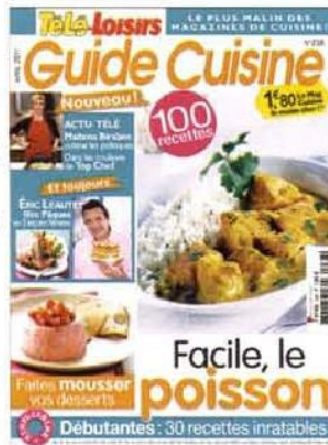
Tapis rouge pour la cuisine dans le nouveau Gala Gourmand. Star de ce numéro, le **chocolat** fait son show avec des desserts irrésistibles. Défilé chic de **whoopy pies**, les nouvelles pâtisseries tendance. Sélection choc d'accords mets et vins détonants. Et pour **Pâques** ? Un menu au casting irrécusable : gratin d'asperges, carré d'agneau à l'estragon, fraisier au citron vert. Cerise sur les gâteaux, deux rencontres au sommet : **Pierre Gagnaire** nous invite chez lui et **Sylvie Testud** dévoile ses péchés de gourmandise. Irrésistible ce Gala Gourmand !

Gala Gourmand, 2,95 €, prix découverte

TÉLÉ-LOISIRS GUIDE CUISINE Poisson d'avril !

Les beaux jours arrivent, on s'allège ! Frayons avec le poisson, interprété de toutes les façons. Régalons-nous de mousses aériennes et fondantes. Surprenons les amis en 15 recettes faciles aux corn flakes ! Et préparons de joyeuses Pâques avec le menu très gourmand d'Éric Léautey.

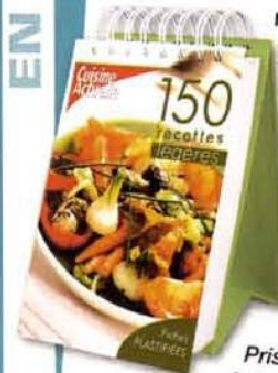
• Télé-Loisirs Guide Cuisine, 1,80 €



EN LIBRAIRIE

Plaisir et légèreté

Smoothie de concombre, poêlée de lotte, soupe de fruits rouges... Découvrez 150 fiches recettes légères, réunies dans un chevalet à spirales très pratique. Une présentation pas à pas, des trucs et astuces, un classement des recettes par plat et par saison permettent de réaliser une cuisine saine et équilibrée toute l'année.



• Chevalet 150 recettes légères, éditions

Prisma/Cuisine Actuelle, 12,95 €

Mincir facile

Pour vous faire perdre du poids de manière durable et respectueuse

de votre corps, ce régime en 3 étapes reste au plus près de vos goûts et de votre rythme de vie. Il a été mis au point par le docteur Benchetrit (avec le docteur Apfelbaum), qui travaille avec sa fille à la Clinique du poids, à Paris.



Il a été essayé et approuvé par plus de 5 000 000 personnes.

• La méthode Benchetrit, maigrir pour la vie, 272 p., www.solar.fr, 18,90 €



Le nouveau look de femmeactuelle.fr

Coup de frais sur le site, entièrement revu, avec un accès plus direct à l'information qui vous intéresse et des vidéos dès la page d'accueil. Pour un coaching efficace en Déco, Bien-être, Mode et Beauté, des diaporamas grand format. Et pour cuisiner, toujours plus de recettes et de conseils de chefs. Chaque jour il se passe quelque chose sur : www.femmeactuelle.fr

& Citron créole piques de pétoncles

Verres givrés, punch glacé, brochettes iodées, c'est l'happy hour sous le soleil des Caraïbes.

Citron créole



À l'heure de l'apéritif, on se décide pour une présentation en mini-plateau, ce qui évite de faire circuler les amuse-bouche et permet de picorer à son rythme. Une assiette bleu lagon souligne le thème, les piques et la sauce y trouvent leur place autour d'un verre au pourtour givré au jus de citron et au sel fin. Tout en un, et un chacun, c'est la bonne solution, à la fois déco et ultra-pratique.

PRÉPARATION

Pour 1 verre

VERSEZ 4 cl de rhum blanc agricole, 1 cuil. à s. de jus de citron vert juste pressé et 1/2 cuil. à s. de sirop de sucre de canne. Ajoutez 5-6 glaçons pilés, puis mélangez. Décorez d'1 brin de menthe et d'1 mince rondelle de citron.

Piques de pétoncles aux épices

Pour 4 piques ♦ **POÉLEZ** 12 pétoncles dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 min. ♦ **SAUPOUDREZ** de curry, salez, poivrez. ♦ **CHAUFFEZ**, pour la sauce, 3 cuil. à soupe de bisque de homard agrémentée d'1/2 cuil. à café de gingembre râpé et de 2 gouttes de Tabasco. ♦ **SERVEZ** chaud.

- ➔ Mise en bouche
- ➔ Dimanche !
- ➔ Dégustation
- ➔ Coup d'éclat !
- ➔ Grand classique
- ➔ Tendance

DIMANCHE !

Le meilleur

ENTRÉE

En vidéo sur



www.cuisineactuelle.fr

Découvrez comment
éplucher parfaitement
les asperges

de Pâques

On ne change pas une formule gagnante – asperges, gigot, fraises – mais on lui donne un joli coup de neuf.

Asperges mimosa

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

♦ 3 kg d'asperges vertes ♦ 3 œufs
♦ 2 yaourts à la grecque (300 g)
♦ 6 brins de cerfeuil ♦ 6 brins de persil plat ♦ 6 brins d'estragon
♦ 3 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ♦ 2 cuil. à soupe de moutarde forte ♦ 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ♦ sel, poivre.

COUPEZ le talon dur des asperges. Réservez-en trois et liez le reste en bottes. Faites-les cuire entre 10 et 12 min (selon leur grosseur), dans le panier d'un cuit-vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez-les tiédir sur un torchon plié en quatre.

FAITES DURCIR les œufs 10 min dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez et écalez-les. Hachez finement les blancs. Écrasez les jaunes à travers une passoire fine. Mélangez les blancs et les jaunes d'œufs durs avec les fines herbes ciselées.

TAILLEZ les asperges réservées en tout petits dés. Mélangez-les dans un bol avec les yaourts, la moutarde, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié du mélange aux œufs durs et fines herbes.

DISPOSEZ les asperges tièdes sur un plat. Parsemez du reste de mélange d'œufs durs aux fines herbes. Accompagnez du bol de sauce.

LE TRUC Faites cuire les asperges debout, en calant les bottes les unes contre les autres. Les têtes restent hors de l'eau et cuisent à la vapeur, sans se casser ni s'écraser.

PLAT

FABULEUX
GIGOT
AU THYM

Recette
page suivante



Gigot parfait

Je sors le gigot du frigo 1 h à l'avance et surtout je ne le couvre pas dans le four. Je le cuis à basse température pour qu'il ne perde pas de jus et que sa chair rosée reste tendre. Mais, comme il refroidit vite, je prévois de le servir sur des assiettes très chaudes.

Un vin spécifique à chaque recette
ou un vin unique sur tout le repas ?



La réponse de notre experte caviste, Aude Legrand

"Si un vin blanc de type muscat sec se révèle idéal sur les asperges vertes, on peut choisir, pour l'ensemble de ce repas festif, un saumur-champigny qui pourra tout aussi bien s'allier à l'entrée grâce à sa délicate note herbacée. Préférer un vin vieux de quelques années (millésime 2005-2006) et élevé en fût de chêne, qui sera agréable sur le gigot et résistera à la purée d'ail goûteuse et crémeuse.

Le dessert à la douce saveur de fraises s'entendra aussi à merveille avec les arômes de fruits rouges de ce vin."

Saumur-champigny 2009, dom. Filliatreau, 8,50 €, cavistes.



Fabuleux gigot au thym et purée d'ail

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 3 H 20

◆ 1 gigot d'agneau paré et dégraissé d'environ 2 kg ◆ 1 gros bouquet de thym frais ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 8 têtes d'ail ◆ 5 cl de crème liquide ◆ sel, poivre.

SALEZ, poivrez le gigot. Chauffez l'huile d'olive dans un grand plat à four métallique sur feu moyen. Faites dorer le gigot 15-20 min de tous côtés. Égouttez-le. Éliminez la graisse du plat, ajoutez 10 cl d'eau, faites bouillir et laissez réduire 5 min. Réservez.

CHAUFFEZ le four sur th. 1-2 (80 °C). Placez la moitié du thym dans le plat. Déposez le gigot et les têtes d'ail puis recouvrez du reste de thym. Laissez cuire pendant 3 h au four.

COUPEZ les têtes d'ail en deux horizontalement dès la fin de cuisson, récupérez la pulpe confite et mixez-la avec la crème. Mélangez au jus réservé et réchauffé. Salez, poivrez. Servez avec le gigot et une jardinière de légumes.

DESSERT



Tout sur la serviette

Au Moyen Âge la nappe servait... de serviette à tous. Aujourd'hui, chacun la sienne, placée à gauche de l'assiette, près des couverts.

Privilégiez le beau : tissu assorti à la nappe, ou contrasté, tout est permis. Au besoin, pliez-la en deux ou trois. Un pliage fantaisie ? Pourquoi pas, mais à réserver à un repas à thème.

Le rond de serviette prend place à la table familiale. Ressortez vos ronds dépareillés en métal argenté ou créez-en d'éphémères en papier, fleurs ou raphia noué. À la fin du repas, laissez votre serviette dépliée à la droite de votre assiette.



Soufflé glacé aux fraises

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CONGÉLATION : 12 H

◆ 600 g de fraises ◆ 3 blancs d'œufs ◆ 60 cl de crème liquide entière ◆ 200 g de sucre en poudre ◆ sucre glace ◆ chantilly en bombe.

COUPEZ une feuille de papier cuisson assez longue pour entourer un moule à soufflé de 20 cm de diamètre. Repliez-la plusieurs fois afin d'obtenir une bande rigide d'environ 10 cm de hauteur. Fixez-la autour du moule avec un ruban adhésif, repliez-la un peu pour qu'elle dépasse de 6 à 7 cm.

RÉSERVEZ une dizaine de fraises pour la finition. Rincez, essuyez et équeutez le reste. Mixez-les finement avec 150 g de sucre en poudre puis filtrez le coulis à l'aide d'un tamis.

FOUETTEZ la crème liquide très froide en chantilly. Incorporez-la délicatement au coulis de fraises.

MONTÉZ les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez le reste de sucre toujours en battant. Incorporez-les délicatement à la chantilly aux fraises.

VERSEZ la préparation dans le moule à soufflé. Laissez prendre pendant au moins 12 h au congélateur.

DÉCOLLEZ délicatement le papier juste avant de servir. Garnissez le soufflé des fraises réservées éventuellement coupées en deux. Saupoudrez de sucre glace puis décorez de jolies volutes de chantilly en bombe.

LE TRUC Fouettez la crème en chantilly en deux fois, la quantité nécessaire pour ce dessert représentant un grand volume (qui retombera légèrement une fois mélangé au coulis).

HORS-SÉRIE
DÉJÀ EN VENTE!

Pains, terrines, confits, yaourts et confiseries...
Le fait maison, c'est trop bon !

Cuisine Actuelle
HORS-SÉRIE

MARS
AVRIL 2011
3,50 €

**COURS DE CUISINE :
lequel choisir ?**
Notre sélection
des meilleurs
accessoires pour
réussir vos plats
"maison"

120 recettes

On fait tout... maison!

Comme chez
le traiteur

Comme au
fast-food

Comme chez le
boulangier

Comme chez
l'épicier

Le meilleur
Cuisine Actuelle
HORS-SÉRIE
de la cuisine

www.cuisineactuelle.fr

120 recettes On fait tout... maison !

Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Vins et cho

Chocolat noir

Moelleux, fondant, ganache ou bonbons au chocolat noir à l'amertume bien marquée réclament un vin puissant et long en bouche.

Un vin doux naturel rouge...

1. Muscat rouge

Ce vin doux naturel muté sur grains est tiré d'un muscat récolté très mûr. Avec ses arômes de fruits rouges et noirs et de pruneau, sa finale poivrée, il associe fraîcheur et ampleur. À boire sur une ganache framboise ou une mousse choco-fraise. *Rouge exclusif, Balma Venitia, Cave des Vignerons de Beaumes-de-Venise. 15 € la bouteille de 50 cl départ.*

2. Rasteau VDN

Pur grenache, ce vin doux naturel du sud de la vallée du Rhône possède une robe profonde, un bouquet intense de fruits rouges confiturés, de figue sèche et d'épices douces, et une bouche équilibrée avec une finale fraîche. À essayer sur une glace au chocolat et son coulis de framboise. *Signature 2007, Cave Rasteau Ortas. 11,70 €, cavistes.*

3. Maury

Une version moderne d'un vin doux naturel célèbre, tiré du grenache et muté sur grains. Ses arômes de fruits rouges et noirs, son élégance et son ampleur, sa fraîcheur et son fruité plaisent au chocolat noir. *Mas Amiel Vintage rouge 2008. 15,50 €, cavistes.*

4. Banyuls

Charnu, au nez intense de fruits rouges et noirs avec des notes de vanille et une finale poivrée, ce banyuls pur grenache est muté sur grains, ce qui lui conserve son fruité. Délicieux sur une forêt-noire, un moelleux au chocolat ou même une ganache à la framboise. *Banyuls rimage 2008, Cornet & Cie. 15 €, cavistes.*

5. Rivesaltes grenat

Muté sur grains, ce vin doux naturel issu du grenache noir conserve tous ses arômes de fruits rouges. Velouté et ample en bouche, avec une finale sur la griotte et la cannelle, il est parfait sur un dessert ou un bonbon associant chocolat noir et cerise à l'eau-de-vie. *Rivesaltes, Grenat 2005, Les Vignerons de Lesquerdes. 8,80 € départ, et cavistes.*

... Ou un rouge sec, ample et rond

6. Graves

Bien marqué par le merlot, un graves fruité, rond et puissant avec des arômes de cassis, de fruits confits, de cuir et des notes de réglisse. Un vin bien mûr et velouté, en harmonie avec les ganaches aux épices ou un dessert au chocolat et à la cannelle. *Château de l'Hospital 2005. 12 €, Leclerc, Carrefour.*



Chocolat noir et vin rouge puissant jouent la complicité.



colat, double ivresse

La fève brune a du caractère : il lui faut des vins aussi typés qu'elle. Quand elle trouve l'âme sœur, quel bonheur !



Chocolat au lait ou blanc

Quand le chocolat se fait plus doux et onctueux, le vin s'accorde en tonalités claires et très fraîches.

Un vin doux naturel, liquoreux blanc...

1. Pacherenc du Vic-Bilh

Moelleux, un vin du Sud-Ouest ample et harmonieux, équilibré avec des notes de miel, d'épices, de coing, de vanille et de cacao. Très frais, sur un pain d'épice au chocolat, une poire Belle-Hélène. *Grains de Givre 2008, Cave de Crouseilles. 14,50 €, Monoprix.*

2. Vin de paille du Jura

Des arômes de fruits secs et d'orange confite, une belle ampleur en bouche et des notes d'épices pour ce vieux vin de paille, tiré de chardonnay séché sur des clayettes avant d'être pressé. À essayer sur une île flottante caramélisée ou sur une crème au chocolat. *Vin de paille 2002, côtes-du-jura, Marcel Cabelier. 18 €, Cora.*

3. Muscat de Rivesaltes

Robe d'or pâle, bon équilibre entre douceur et fraîcheur et bouquet de fruits blancs et exotiques pour

ce muscat d'une grande finesse, vif en fin de bouche. Parfait sur une mousse au chocolat blanc ou des bouchées pralinées au lait. *Muscat de Rivesaltes 2009, château Rombeau. 9,50 € départ cave et grande distribution régionale.*

... Ou des bulles ?

4. Champagne rosé

Les trois cépages champenois sont réunis dans ce rosé à la bulle vive, à la robe saumonée et aux arômes de fraise des bois et d'amande. Sur une marquise au chocolat blanc et fraise ou une mousse au chocolat au lait. *Excellence brut rosé, Malard. 26 €, cavistes et Nicolas.*

5. Crémant blanc

Sous une robe d'or pâle, ces fines bulles cachent des arômes de pêche, de pamplemousse et de tilleul et une bouche très fraîche. Sur une tarte au chocolat ou des bonbons de chocolat au lait aux agrumes ou à la noisette. *Crémant de Loire brut Privilege, Ackerman. 5,30 €, grandes surfaces.*

Vin doux naturel, liquoreux, moelleux, quelles différences ?



La réponse de notre experte caviste, Aude Legrand

"Contrairement aux vins liquoreux et moelleux, un vin doux naturel (VDN) est muté, ce qui signifie que sa fermentation est stoppée par l'ajout d'alcool pur : ainsi, le sucre naturel du raisin est conservé. Dans les vins liquoreux (plus de 50 g de sucre au litre) et moelleux (entre 30 et 50 g), les raisins sont ramassés tardivement et très mûrs, si bien qu'ils contiennent beaucoup de sucre dont seulement une partie est transformée en alcool par les levures. Ces vins affichent 13-13,5° contre 16° pour les VDN. À noter : dans certains vins liquoreux, comme les sauternes par exemple, la "pourriture noble" aide à la concentration en sucre des raisins. Les VDN rouges se servent légèrement rafraîchis, à 15-16 °C, tandis que les VDN blancs et les liquoreux se dégustent aux alentours de 10 °C, frais mais pas glacés. Ressortez les petits verres à porto de votre grand-mère, parfaits pour bien déguster ces vins."



Millefeuilles



Millefeuilles de pommes à la mimolette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFÉRIÉRATION : 30 MIN
PAS DE CUISSON

◆ 4 pommes granny-smith
◆ 2 citrons ◆ 200 g de mimolette vieille ◆ 1 tige de citronnelle ◆ 2 cm de racine de gingembre frais
◆ 2 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 2 cuil. à soupe de moutarde forte ◆ 4 brins de cerfeuil ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

ÉLIMINEZ les feuilles dures de la citronnelle. Pelez le gingembre. Émincez le tout.

MIXEZ le gingembre avec la citronnelle, le miel, la moutarde, le jus des citrons et l'huile. Ajoutez le cerfeuil ciselé.

ÔTEZ le cœur des pommes au vide-pomme, coupez-les en rondelles. Badigeonnez-les de vinaigrette. Réfrigérez 30 min.

TAILLEZ la mimolette en copeaux. Superposez les pommes et la mimolette sur les

assiettes. Arrosez de vinaigrette et servez décoré de copeaux de mimolette.

CONSEIL Si vous trouvez de la mostarda di cremona, condiment italien aux fruits confits et au sirop de moutarde, utilisez-la à la place de la moutarde et du miel.



Du cidre, fermier pour la qualité et demi-sec pour le goût, un excellent compromis sur cette recette sucrée-salée.

Le bon outil

Une mandoline, un outil vraiment pro pour faire des tranches minces et très régulières de tout ce qu'on veut glisser dans nos millefeuilles : pommes, crudités ou même foie gras, à placer 30 min au congélateur avant de commencer. Utilisez toujours le poussoir fourni avec, sinon, gare aux coupures, la lame de la mandoline est extrêmement acérée.

Éminceur Super-cut avec poussoir, 70 € sur le site Rösle...



gagnants

Sucrés ou salés, les millefeuilles font toujours leur effet auprès des invités. Une montagne de gourmandise à monter au gré de son inspiration.

Millefeuilles de foie gras aux abricots épicés

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 12 galettes sablées au beurre salé ◆ 300 g de foie gras mi-cuit
◆ 12 abricots secs ◆ 60 g de noisettes mondées ◆ 60 g de pistaches vertes mondées ◆ 15 cl de vin blanc doux ◆ le jus d'1/2 citron ◆ 1/2 bâton de cannelle ◆ fleur de sel, poivre blanc.

VERSEZ les abricots émincés dans une casserole avec 5 cl d'eau, le vin, le jus de citron et la cannelle. Laissez cuire à découvert jusqu'à complète évaporation du liquide. Retirez la cannelle et écrasez les abricots à la fourchette.

GRILLEZ les pistaches et les noisettes dans une poêle en les remuant. Réservez-en pour le décor, concassez le reste une fois refroidi. Découpez le foie gras en lamelles.

MONTEZ les millefeuilles en superposant les galettes parsemées de fruits concassés, les lamelles de foie gras parsemées de fleur de sel et de poivre, puis la compotée d'abricots. Continuez le montage en terminant par une galette. Décorez de fruits secs concassés et entiers.

CONSEIL Choisissez des galettes sablées salées, rayon biscuits pour apéritif, éventuellement enrichies de céréales ou de fruits secs.



Un riesling moelleux d'Alsace ou, pourquoi pas, de Nouvelle Zélande, plus coulant.



Question foie gras

Comment se repérer dans les étiquettes de foie gras ? On choisit le cru, en lobe entier ou en escalopes, pour être poêlé ou préparer des terrines. Préférez le mi-cuit, une semi-conserve qui a été pasteurisée, c'est-à-dire cuite à cœur à 75 °C env., pour une entrée froide, des millefeuilles, des canapés ou en copeaux sur une salade. Il se garde au frais, de 3 semaines à 6 mois selon les méthodes de préparation.



Le 4-épices

Apprécié depuis très longtemps dans les bouillons, charcuteries, plats mijotés et terrines, le quatre-épices peut facilement se préparer à la maison en râpant et en pilant soi-même ses épices. Composé de noix de muscade, girofle, cannelle et gingembre, c'est une création purement européenne, qui parfois s'enrichit d'un soupçon de poivre noir moulu.

Millefeuilles de pain d'épice au roquefort et aux endives

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

♦ 1 petit pain d'épice artisanal non tranché ♦ 12 cerneaux de noix ♦ 2 endives moyennes ♦ 100 g de roquefort ♦ 10 g de beurre ♦ 1 cuil. à soupe de sucre en poudre ♦ 2 cuil. à café d'huile de noix ♦ 1 cuil. à soupe de condiment balsamique blanc ♦ 1 pincée de 4-épices, poivre blanc du moulin.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Découpez le pain d'épice en douze tranches fines. Ôtez-leur la croûte et placez-les sur une plaque.

TAILLEZ les endives en rondelles. Faites-les sauter très rapidement dans le beurre chaud. Ajoutez le condiment balsamique, l'huile, le sucre et le quatre-épices, mélangez. Laissez cuire 5 min afin de garder les endives encore croquantes. Poivrez.

RETIREZ DU FEU, ajoutez le roquefort taillé en dés et huit

cerneaux de noix émiettés. Faites dorer le pain d'épice 5 min à four chaud.

MONTÉZ les millefeuilles sur quatre assiettes en intercalant pain d'épice et endives. Terminez par du pain d'épice, ajoutez un cerneau de noix.

CONSEIL Utilisez un pain d'épice peu corsé ou, à défaut, du pain complet à trancher assez finement.



Osez un graves rouge afin d'éviter le sempiternel accord sucré.

Millefeuilles de fruits rouges à l'orange curd

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 300 g de pâte feuilletée en bloc ◆ 2 oranges bio ◆ 50 g de beurre ◆ 3 jaunes d'œufs ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 1 cuil. à café rase de Maïzena ◆ 300 g de fruits rouges mélangés ◆ 1 morceau d'écorce de citron confite ◆ 1 brin de menthe ◆ sucre glace.

PRÉCHAUFFEZ le four sur thermostat 6 (180 °C). Étalez la pâte feuilletée en un fin rectangle. Placez-la

sur une plaque tapissée de papier cuisson, recouvrez-la aussi d'un papier, puis d'une grille. Enfournez 15 min.

ÔTEZ la grille et le papier, saupoudrez le feuilleté d'un voile de sucre glace et réenfournez pour 5 min. Laissez refroidir avant de découper en douze rectangles.

BATTEZ les jaunes d'œufs 1 min dans une petite casserole avec le sucre en poudre et la Maïzena. Ajoutez le jus et le zeste râpé des oranges. Faites épaissir en remuant sur feu doux. Retirez du feu puis incorporez le beurre taillé en cubes.

NETTOYEZ les fruits. Émincez l'écorce de citron confite. Coupez le feuilletage en douze rectangles. Montez les millefeuilles sur quatre assiettes avec la crème et les fruits. Poudrez-les de sucre glace et décorez de zests confits et de menthe.

CONSEIL Le feuilletage est fragile, découpez-le en rectangles après sa cuisson à l'aide d'un couteau-scie.

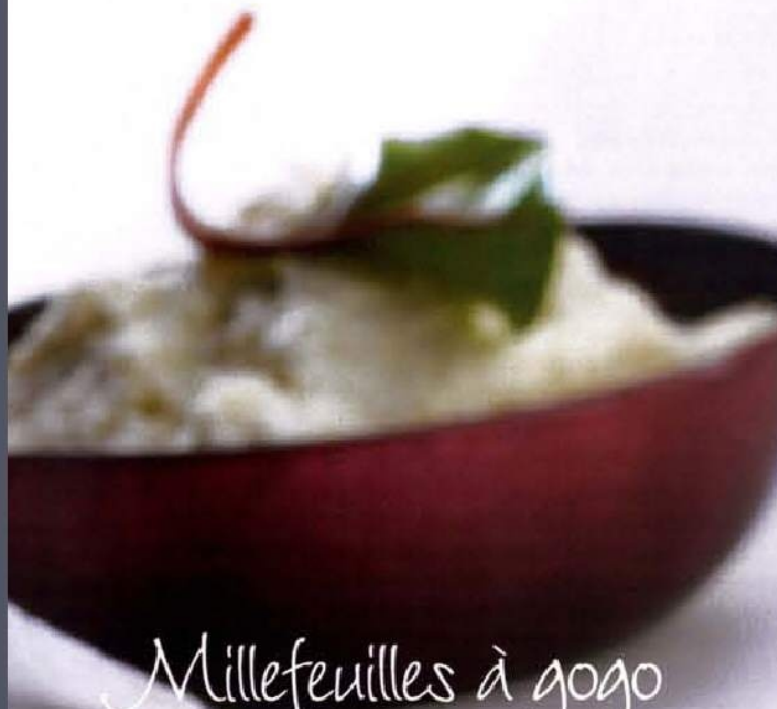


Un pinot noir de Bourgogne aux doux parfums de petits fruits rouges, impeccable avec ce craquant dessert.

Chef-d'œuvre de la pâtisserie

On attribue la création du millefeuille, ou du moins son perfectionnement, au célèbre Carême, cuisinier et pâtissier de Talleyrand. À l'origine, c'est une fine pâtisserie craquante où se superposent des couches de pâte feuilletée, légère et croustillante, avec une subtile crème à la vanille, le tout nappé d'un glaçage caramélisé. Un dessert très délicat et voluptueux.





Millefeuilles à gogo

Depuis que l'on s'est mis à empiler sur plusieurs étages des éléments croquants et fondants, d'innombrables millefeuilles sont nés, déclinaisons souvent audacieuses de la création originelle. Une mode où tout est permis. Salés ou sucrés, ils sont faits de tuiles, briks, galettes, purée, mousse, fromage ou crème. On laisse aller son imagination et sa créativité pour ces tours de Babel de gourmandise.

Millefeuilles de tuiles craquantes au saumon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
CUISSON : 5 MIN

◆ 60 g de crottin de chèvre ◆ 2 blancs d'œufs
◆ 20 g de beurre demi-sel
◆ 50 g de farine ◆ 40 g de corn flakes ◆ sel, poivre blanc du moulin

Pour la garniture :

◆ 6 belles tranches de saumon fumé ◆ 50 g d'œufs de saumon ◆ 4 cuil. à s. de crème épaisse ◆ 1 cuil. à c. de gingembre râpé ◆ 1 citron et aneth (pour décor).

MÉLANGEZ la farine avec les blancs d'œufs détendus à la fourchette, du sel, du poivre et le beurre fondu et tiédi. Placez 1 h au frais.

PRÉLEVEZ le zeste d'un demi-citron en fines lanières. Ébouillantez-les deux fois, rincez et séchez-les. Avec un emporte-pièce, taillez le saumon en douze disques.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Ajoutez les corn flakes et le crottin émietté dans la pâte. Étalez en douze disques sur une tôle couverte d'un papier cuisson. Enfournez pour 5 min.

MÉLANGEZ la crème salée, poivrée et le gingembre. Assemblez les tuiles, le saumon et ses chutes en les fixant avec la crème. Décorez de zestes et tranches de citron, d'aneth et œufs de saumon.



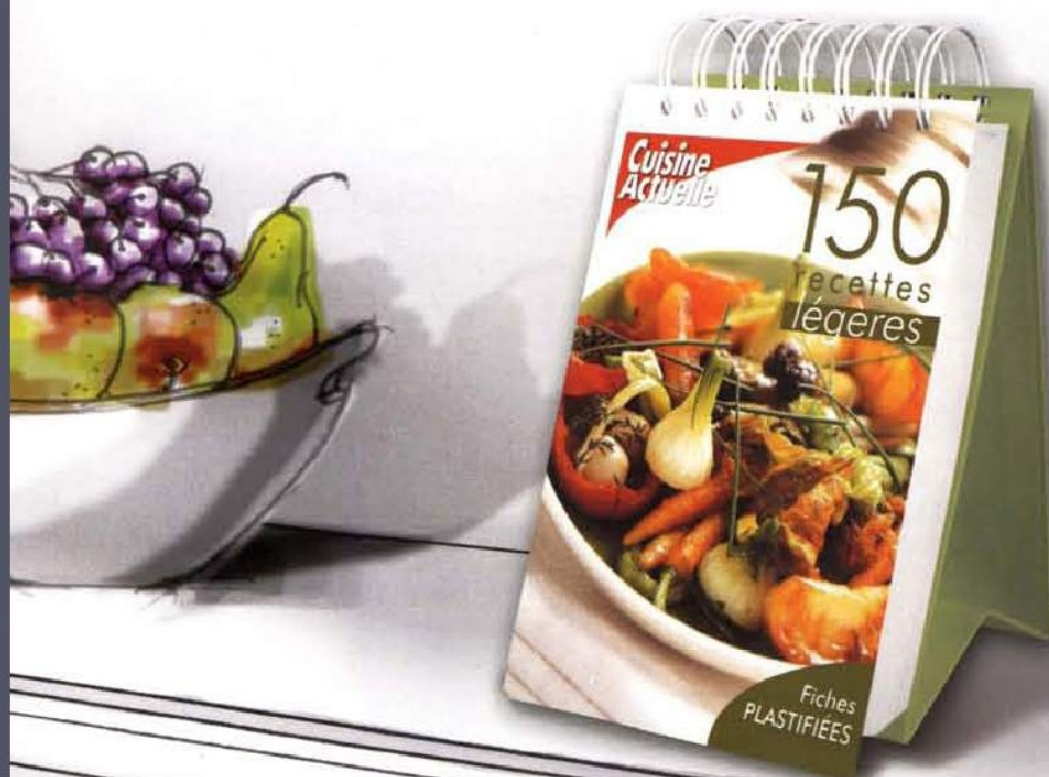
Un blanc sec et frais, comme un jurançon du Sud-Ouest.



Cuisine Actuelle

NOUVEAU

Pour que cuisine
rime avec **légèreté** !



LE NOUVEAU CHEVALET DE LA COLLECTION 150 RECETTES GOURMANDES

Découvrez ce nouveau volume 150 recettes légères pour garder la ligne !

Une présentation pas à pas et de précieuses astuces, qui vous donneront les clés d'une cuisine saine et équilibrée pour de délicieux repas en toute légèreté !

RETROUVEZ DANS LA MÊME COLLECTION :

Disponible en librairie et au rayon livre. 12,95 €
Éditions Prisma/Cuisine Actuelle.



Terrine de la mer

Une entrée indémodable, à la tendre mousseline de poisson agrémentée de crevettes et de fines herbes, expliquée de A à Z.



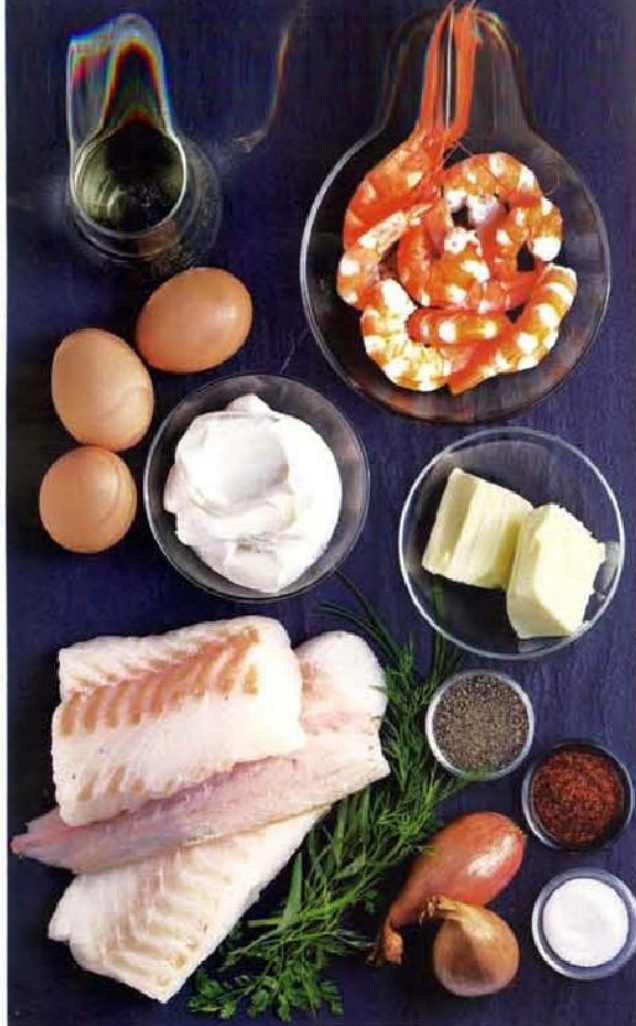
A Vérifier l'assaisonnement : poêler une noix de mousseline à sec, goûter et rectifier car les préparations semblent plus fades une fois refroidies.

B Varier les plaisirs : remplacer les crevettes par des langoustines, des Saint-Jacques, du saumon fumé, du crabe... selon le marché et la saison.

C Côté sauce : mélanger 1 jaune d'œuf, 1 cuil. à café de moutarde, sel, poivre. Versez 15 cl d'huile en filet, le jus d'1/2 d'orange et 2 pincées de safran.

D Composer la salade : réunir basilic, roquette, fines herbes, et de minces bâtonnets de carotte pour le croquant. Avec ou sans vinaigrette !

E Soigner la déco : fines herbes ciselées, poivres et baies concassés, pincées de safran à éparpiller ici et là sur le pourtour des assiettes. Très pro.



INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

À PRÉPARER LA VEILLE - PRÉPARATION : 30 MIN

RÉFRIGÉRATION : 2 H 15 - CUISSON : 50 MIN

- ◆ 500 g de filets de poisson blanc (cabillaud, colin, bar, turbot)
- ◆ 200 g de crevettes décortiquées
- ◆ 40 cl de crème fraîche épaisse
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ 15 cl de vin blanc sec
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 3 blancs d'œufs
- ◆ 4 cuil. à soupe de fines herbes (ciboulette, estragon, cerfeuil, aneth)
- ◆ poivre de Cayenne
- ◆ sel, poivre.

Comment donner de belles couleurs à cette terrine ?



La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet.

"Répartissez la mousseline de poisson dans trois petits récipients. Ajoutez une pointe de couteau de curcuma en poudre dans la première partie, une cuillerée à café de double concentré de tomate dans la deuxième partie et laissez blanche la mousseline du troisième récipient. Procédez au montage de votre terrine délicatement, tout en intercalant les couleurs pour un effet très fun !"



PRÉPARATION



1 DÉPOSEZ le poisson dans un plat creux. Parsemez-le d'échalotes hachées et arrosez-le de vin. Entreposez au frais 30 min avec le bol et le couteau du mixeur.



2 ÉGOUTTEZ le poisson, découpez-le en gros dés, puis mixez par à-coups pour éviter de l'échauffer. Ajoutez un blanc d'œuf, actionnez le robot 30 s. Incorporez les autres blancs d'œufs de la même manière. Réservez au frais 30 min.



3 PLACEZ dans une bassine de glaçons et d'un peu d'eau froide. En remuant vivement, incorporez la moitié de la

crème. Remplacez au frais 15 min, puis ajoutez la crème restante, les fines herbes, du sel et du poivre de Cayenne. Réservez au frais 1 h.



4 PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Dans une terrine bien beurrée, étalez la moitié de la mousseline de poisson, puis disposez les crevettes et recouvrez du reste de mousseline.



5 APPLIQUEZ une feuille de papier de cuisson sur la terrine, en contact avec la mousseline, et posez-la dans un plat creux. Versez de l'eau très chaude jusqu'à mi-hauteur. Réglez le four sur th. 5 (150 °C) et enfournez pour environ 50 min. Laissez refroidir avant de réfrigérer 12 h.

LE PETIT TRUC Vérifiez la cuisson de la terrine en appuyant du bout du doigt sur le dessus, la mousseline doit être prise et résister sous la pression.

Ce sirop au parfum délicat, venu d'Amérique du Sud, sait mettre en valeur les saveurs sans masquer leur personnalité.



Le sirop d'agave, douceur d'ailleurs

Nouveau, le nectar d'agave ? Pas vraiment ! Les Mexicains l'apprécient depuis plusieurs siècles et l'ont baptisé aguamiel, littéralement "eau de miel". Au Mexique, pays qui assure encore la grande majorité de sa fabrication, les champs d'agaves couvrent à perte de vue les collines de la région de Jalisco, en bordure de l'océan. De la famille du yucca, la plante hérissée atteint sa maturité vers cinq à sept ans. Les feuilles sont alors coupées, laissant apparaître

un gros cœur en forme d'ananas qui est pressé afin d'en extraire la sève. Le jus obtenu n'est pas encore très sucré et doit être cuit et concentré à feu doux jusqu'à ce que ses glucides se transforment naturellement en fructose. Introduit en France au début des années 1990 à la faveur de sa bonne réputation diététique (moins calorique que le sucre et à faible index glycémique), le sirop d'agave commence à séduire les gourmands. Sa saveur légère, à la fois douce et fraîche, se glisse avec discrétion dans la cuisine

sucrée-salée, par exemple pour laquer des crevettes sans dénaturer leur goût. Autre atout, sa consistance soyeuse, très agréable sur un laitage à condition de ne pas le mélanger pour mieux profiter de sa caresse. À froid, son pouvoir sucrant est 25 % plus élevé que celui du sucre blanc mais à chaud, cet avantage disparaît. Il trouve néanmoins sa place en pâtisserie, notamment dans la génoise, le cake, les madeleines ou le quatre-quarts car, par rapport au sucre, il préserve un peu plus longtemps le moelleux de la pâte.

Moelleux aux amandes et sirop d'agave

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

RÉFRIGÉRATION : 6 H

◆ 150 g de farine fluide ◆ 100 g de sucre ◆ 150 g de poudre d'amandes ◆ 150 g de beurre ◆ 4 œufs + 2 blancs ◆ 20 cl de sirop d'agave ◆ 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Faites fondre le beurre à feu doux. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un saladier. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes et le beurre fondu tiède.

FOUETTEZ les blancs d'œufs en neige, incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans six moules ronds antiadhésifs. Enfournez et laissez cuire environ 40 min.

CHAUFFEZ le sirop d'agave avec 5 cl d'eau et l'eau de fleur d'oranger. Démoulez les moelleux sur un grand plat et arrosez-les de sirop chaud à trois reprises, pour bien les imbiber. Réservez 6 h au réfrigérateur. Décorez éventuellement d'amandes au moment de servir.

LE TRUC Battez les blancs d'œufs en neige pas trop ferme et incorporez à la préparation, en trois fois.

*Un dessert fondant,
imbibé de sirop d'agave,
façon baba sans alcool*



Une vague

Un courant d'indigo et de turquoise transporte nos tables



1 **Impression marine** Variations de bleu pour cette nappe aux motifs corail, 100 % coton enduit, 160 x 160 cm, 49 €. Fleur de Soleil chez Décoclico. 2 **Façon Murano** Carafe et gobelet en verre soufflé bouché incrustés de fleurs printanières. Millefiori, 13,25 € le verre, 27,50 € la carafe. Leonardo. 3 **Nomade** Ce mug avec couvercle garde le thé bien au chaud, en porcelaine et silicone, 25 cl, 15 €. Fleux. 4 **Hauts sur pied** Des verres élégants, pour les grands soirs. Milo, en verre, 38 cl, 67 € le coffret de 4. LSA. 5 **Graphique** Une vaisselle émaillée peinte à la main, déclinée en assiette de présentation, grande et petite assiettes, assiette creuse et bol. Existe en plusieurs coloris. Ø 30 cm et 20 cm, bol Ø 12 cm, respectivement 25 €, 13 € et 12 €. Virages. 6 **Miniprix** Délicat plateau en carton laminé, parsemé de fleurs étoilées, L 33 cm, 5 €. Ikea. 7 **Coordonnées** Tasse et soucoupe en grès, cont. 30 cl, 11,25 € l'ensemble. Sagaform. Cuillère à café, inclusion tissu, en acrylique, 4 € pièce. Sabre. 8 **Inspiration orientale** Dessous-de-verre et dessous-de-bouteille en PVC, 5 € et 10,50 €. Plastiques.

de bleu

dans les mers du Sud. Merci pour le voyage!



9 **Bleu de Chine** Bols en métal émaillé peints à la main pour des apéritifs d'inspiration asiatique, Ø 12 cm, 9,50 € pièce. La Fiancée du Mékong. 10 **À la nuit tombée** Lanterne à déposer sur la table ou à suspendre, collection Oslo, en bois, Ø 22 x H 18,5 cm, 7,90 €. Alinea. 11 **Poétique touche de lumière** Ce petit oiseau sur sa branche fait office de bougeoir, en résine, H 19 x 13 x 9 cm, 20 €. Bougie, 1 €. Bougies La Française, Monoprix. 12 **Fleurs bleues** Floraison éternelle pour cette délicate branche de cerisier en tissu, 4 € la branche. Habitat. 13 **Note chic** Un fillet doré se marie au bleu profond du verre. Verre Deva New, 9,5 x 12 cm, 4 €. Zara Home. 14 **Beau pour le service !** Plateau en bambou naturel et laqué couleur lagon, collection Disco, Ø 35 x H 4 cm, 42 €. Ekobo. 15 **Transparence** Des verres dont le fond subtilement coloré joue avec les boissons. Différents coloris, 19 € le coffret de 4. LSA chez Sentou. 16 **Tout simples** Des couverts cerclés de métal et rehaussés d'une couleur, 3 € pièce. BHV. 17 **Bayadère** Camaïeu de bleu pour ce gant de cuisine matelassé, 12,20 €. Jean Vier.

Envie d'une cuisine savoureuse
et de saison ?



Du 4 au 25 avril, découvrez 4 numéros exceptionnels autour de la « Cuisine du marché » :
Le 4 avril : le primeur • Le 11 avril : le boucher • Le 18 avril : le poissonnier • Le 25 avril : le boulanger

Femme Actuelle, aussi riche que la vie des femmes

www.femmeactuelle.fr

La guimauve à la fraise

Cette douceur au goût d'enfance et de fête foraine est encore meilleure quand on la fait soi-même.



PRÉPA
30
MINUTES

REPOS
12
HEURES

POUR 300 G DE GUIMAUVE ENVIRON

♦ 250 g de sucre en poudre
♦ 25 g de glucose (en pharmacie) ♦ 100 g de sucre glace ♦ 100 g de fécule de maïs ♦ 3 cuil. à soupe de sirop de fraise ♦ 4,5 feuilles de gélatine (9 g) ♦ 2 gros blancs d'œufs (65 g).

FOUETTEZ les blancs d'œufs en neige ferme. Immergez les feuilles de gélatine dans un bol

d'eau froide environ 10 min, le temps de les réhydrater.

FAITES CUIRE 7,5 cl d'eau, le sucre en poudre et le glucose dans une casserole jusqu'à 130 °C (petit cassé, c'est-à-dire que le sucre forme un fil presque cassant, soit juste avant la caramélisation).

CHAUFFEZ le sirop de fraise. Incorporez hors du feu la gélatine essorée. Versez lentement le sirop de sucre, puis le sirop de fraise sur les blancs en neige sans cesser de fouetter, jusqu'à refroidissement.

SAUPOUDREZ généreusement une plaque à pâtisserie de sucre glace mélangé avec la fécule. Versez la guimauve en une couche épaisse. Lissez à la spatule et recouvrez de mélange sucre glace-fécule.

LAISSEZ REPOSER 6 h minimum. Démoulez, retournez et réservez encore 6 h. Taillez en bandes, roulez dans le reste de sucre à la fécule et rangez dans un endroit frais et sec.

- ➔ Fait maison !
- ➔ L'atelier de Sophie
- ➔ En cave
- ➔ Côté vin
- ➔ Matériel
- ➔ Dans les rayons
- ➔ Banc d'essai
- ➔ Menus
- ➔ Il en reste !

Friandise santé

À l'origine, le mot guimauve désignait un remède médicinal issu de la racine de guimauve, une plante de la famille des mauves aux grappes de fleurs rosées. Elle s'employait pour soigner la toux ; on

la trouve toujours en copeaux dans les herboristeries. Elle possédait aussi un pouvoir gélifiant. Aujourd'hui, c'est la gélatine en poudre ou en feuilles, simple d'emploi, qui la remplace en confiserie.

"Comment réussir mon jambon à l'os?"



LA QUESTION
DE ALICE MENIER
(76000 Rouen)

à **SOPHIE
DUDEMAINE**

Alice Menier : Ma grand-mère servait toujours son jambon avec de grosses frites au couteau. Maintenant, c'est devenu mon jambon

Sophie aime partager sa passion et ses astuces de fine cuisinière. Chaque mois, elle échange avec une de nos lectrices, dont elle renouvelle la recette fétiche. Ce mois-ci : un jambon rôti au four.

et je voudrais le présenter avec une garniture plus légère et surtout, plus originale.

Sophie Dudemaine :

Le jambon au four adore le sucré-salé. Essayez ce glaçage à l'ananas, tendre, fondant, au léger goût de caramel rehaussé de la saveur épicée des clous de girofle. En cuisant, il nourrit la viande de son jus, un vrai régal. Servez-le accompagné de courgettes sautées aux oignons.

A.M : Un gros jambon non désossé pesant plus de 5 kg, c'est bien pour une grande tablée, mais pour un plus petit comité, quel morceau choisir ?

S.D : Une noix de jambon déjà désossée et ficelée par votre gentil charcutier (il suffit de lui passer commande un peu à l'avance). 2 kg de viande en rôti, c'est parfait pour 8 à 10 personnes.

A.M : Pas facile de juger du degré de cuisson sans entamer le rôti. Comment faites-vous Sophie ?

S.D : Il suffit de piquer un petit couteau à lame pointue dans le milieu du jambon et de l'y laisser 1 minute. Retirez-le et portez le bout de la lame immédiatement sur votre lèvre. Si la lame est bien chaude, c'est que le jambon est cuit à cœur.

Vous aussi, participez et gagnez un abonnement

Envoyez-nous une de vos recettes (texte et photo), les 3 questions que vous souhaitez poser à Sophie Dudemaine, sans oublier une photo portrait de vous.

Adressez l'ensemble par mail à : cuisineactuelle@prisma-presse.com ou sous enveloppe timbrée à :

Cuisine Actuelle, L'atelier de Sophie,
13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex

TOUTES LES ÉTAPES POUR VOUS





La recette revue par Sophie



Jambon caramélisé à l'ananas

POUR 8-10 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 3 H - REPOS : 30 MIN

♦ 1 noix de jambon fumé d'env. 2 kg ficelée par votre charcutier ♦ 1 gros ananas ♦ 350 g de sucre en poudre ♦ 30 g de moutarde ♦ 20 clous de girofle ♦ 15 cl de vin blanc sec.

1 PELEZ l'ananas, puis retirez le cœur fibreux. Coupez la chair en petits morceaux réguliers.

2 LAISSEZ mijoter le sucre avec 30 cl d'eau et les dés d'ananas env. 1 h 30. Ajoutez la moutarde et laissez refroidir.

3 PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Déposez le jambon dans un plat à four. Piquez-le des clous de girofle, arrosez du vin, puis recouvrez-le du glaçage à l'ananas.

4 COUVREZ l'ensemble de papier sulfurisé, puis d'aluminium. Glissez au four 45 min. Réglez le four à th. 7 (210 °C).

5 RETIREZ les papiers et laissez le jambon dorer 40 min en replaçant le glaçage de temps en temps. Laissez reposer 30 min couvert de papier d'alu avant de découper.

AIDER À RÉUSSIR VOTRE RECETTE



Les envies de Sophie

Chocolat à partager et œufs en coquetiers au dessert, les fêtes de printemps s'annoncent bien.

SON CAKE DU MOIS



Mini-cakes rochers

POUR 6 MINI-CAKES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 1 MIN 30
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ 300 g de chocolat noir ou lait ◆ 100 g d'amandes entières ◆ 50 g de noisettes ◆ 50 g de cacahuètes ◆ 50 g de raisins blonds ou de pistaches non salées ◆ 100 g de beurre demi-sel.

CONCASSEZ les amandes, les cacahuètes et les noisettes. Dans un bol, faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes 1 min 30. **MÉLANGEZ** les fruits secs et le chocolat, versez dans 6 moules à mini-cakes en silicone et réfrigérez 2 h.

Le conseil de Sophie

Vous pouvez aussi réaliser ces rochers individuellement, dans des moules à glaçons en silicone.

Coquilles d'œufs à la crème vanille

POUR 6 OEUFS
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 6 œufs ◆ 80 g de sucre ◆ 25 cl de crème liquide entière ◆ 25 cl de lait entier ou demi-écrémé ◆ 1/2 cuil. à café de vanille en poudre.

DÉCALOTTEZ les six œufs avec la pointe d'un couteau. Séparez les blancs des jaunes (gardez les blancs pour une autre recette).

LAVEZ les coquilles vides délicatement et séchez-les à l'envers, sur du papier absorbant. Déposez-les dans une boîte à œufs.

FAITES CHAUFFER le lait dans une casserole avec la crème liquide et la vanille. Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un fouet le sucre et les jaunes d'œufs.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 4 (120 °C). Incorporez le lait crémeux sur les jaunes sucrés en fouettant. Répartissez la préparation dans les coquilles.

ENFOURNEZ la boîte pour 15 min. À la sortie du four, les crèmes doivent être "tremblantes". Laissez-les reposer et refroidir 1 h, puis réservez-les au frais jusqu'au moment de servir.

Le conseil de Sophie

Si vous n'avez pas de boîte à œufs en carton à disposition, déposez vos œufs dans les empreintes d'une plaque à mini muffins en silicone.



Les œufs magiques

VERSEZ 1 cuil. à café de vinaigre blanc dans 2 verres d'eau chaude. Dans l'un, mettez 10 gouttes de colorant rouge, dans l'autre, 10 gouttes de vert et 6 gouttes de jaune.

COLLEZ sur l'œuf des stickers papillons et immergez-le 5 min dans le verre rouge. Retirez-le et essuyez-le sans frotter avec un papier essuie-tout. Décollez les stickers.

PLACEZ des stickers étoiles, puis plongez l'œuf dans le second verre. Attendez 5 min, séchez-le et décollez les stickers. Magnifique !

Son idée déco



Les bonnes affaires d'avril

Le bon bordeaux



Des arômes de fruits rouges égayés d'une note mentholée et d'une fine pointe de vanille, une bouche ronde et soyeuse, ce bordeaux bien équilibré, classique et élégant, se révèle parfait pour les déjeuners en famille avec rôti de veau ou pintade au lard.
Saint-Jacques de Siran, bordeaux supérieur 2008. 7,50€, cavistes.

Pour l'agneau pascal



Syrah, mourvèdre et grenache sont réunis dans ce coteaux-du-languedoc souple. Robe très sombre, nez de mûre, de cassis et de cerise, et pointe de grillé en finale. Bien aussi sur des grillades.
Art de Vivre La Clape, Gérard Bertrand. 4,95 €, Auchan et Monoprix.

Rouge poivré



Une majorité de pineau d'Aunis donne à ce vin des arômes de cerise et de fines herbes et une bouche fraîche à la finale poivrée. À déguster sur un tartare de bœuf ou un magret aux cerises.
Côteaux-du-vendômois Montagne Blanche 2008, Cave du Vendômois. 4 €, cavistes.



Peut-on trouver des bons vins à moins de 5€ ?

La réponse de notre experte caviste, **Aude Legrand**.



66 Oui, bien sûr, et cela fait quatre générations que la famille Legrand se bat pour trouver de bons petits crus à la portée du plus grand nombre. C'était même l'obsession de mon grand-père Lucien, dans sa cave rue de la Banque. Pour trouver des crus abordables, il faut **éviter les grandes appellations** ainsi que **les vins vieillies en fût de chêne**, qui coûtent plus

cher à produire. Grâce à une vinification moderne en cuves inox à température contrôlée, des vendanges mécanisées, des rendements plus importants et une mise sur le marché rapide, les vigneron proposent aujourd'hui plus de qualité à prix très sage. **Méfiez-vous des appellations très connues** proposées à **petit prix** : ce sont dans la plupart des cas des bouteilles mal conservées,

des fonds de cave, des cuvées ratées ou même, parfois, des faux !

Regardez du côté des vins de pays et IGP mais également des AOC méconnues du style côtes-du-forez ou côtes-roannaises. Et **ne méprisez pas les coopératives** qui, désormais, travaillent souvent très bien, comme par exemple celles de Plaimont ou d'Agly."

Avec 5,028 milliards de bouteilles, la France est redevenue en 2010 le premier producteur mondial de vins ! (Source : Vinexpo)

Retour à l'école

ŒNOLOGIE MADE IN BOURGOGNE

De la conférence avec dégustation commentée de six vins au week-end découverte avec visites dans le vignoble, de 2 h 30 à 5 jours, l'École des vins de Bourgogne s'adapte aux envies des débutants comme des amateurs éclairés. Et promet de belles rencontres avec les appellations de la région.

À partir de 50 €. Renseignements sur le site web de l'École des vins.

■ Adresses en fin de numéro

L'objet du mois PROTECTION MAXIMALE

Voici, réinventé, notre bon vieux panier à bouteilles. Il permet de transporter six flacons, calés dans le coffre de la voiture, sans craindre les chocs. En plastique ABS ivoire et lie-de-vin, ce casier se replie une fois vide afin de prendre moins de place.

Wine Up Sport Wagon. 39,90 €. Sur Internet.



Saint-véran

un bourgogne blanc élégant

Fleuri et minéral, frais et riche à la fois, ce cru bourguignon abordable séduit de l'apéritif au fromage.

LE NEZ
Fruits blancs et fleurs blanches : poire, pêche, acacia et chèvre-feuille. Également amande, noisette, brioche, miel et zeste d'agrumes.

LA BOUCHE
Attaque vive, équilibre entre acidité et gras, fraîcheur et rondeur, bonne structure et notes minérales.

LA ROBE
Claire et brillante, couleur d'or pâle.

D'où vient-il ?

Du sud de la Bourgogne, dans le Mâconnais, tout près du site préhistorique de Solutré où le vignoble de 655 hectares, réparti sur six communes de Saône-et-Loire, est entièrement planté en chardonnay. Même si la culture de la vigne dans la région remonte au X^e siècle et probablement encore plus loin, ce n'est qu'en 1971 que l'AOC (appellation d'origine contrôlée) saint-véran a vu le jour. Elle ne produit que des vins blancs à partir d'un seul cépage mais les sols étant très divers et les producteurs plus de deux cents, les vins ont des personnalités différentes. Tous sont cependant caractérisés par la finesse, l'élégance, des notes florales et minérales et... un prix généralement très raisonnable.

Comment le boire ?

Frais, dans un joli verre à pied, la bouteille placée dans un seau à glace. On peut le savourer jeune mais aussi attendre 4 ou 5 ans. Température de service : 12 °C.

Accords parfaits

Apéritif, Saint-Jacques, poissons grillés ou rôtis, langoustines, tarte au fromage, risotto marin, terrine de foies de volaille, poulet froid, blanquette, fricassée de girolles, fromages de chèvre, beaufort.



Bar grillé aux légumes

Notre sélection

Fleuri

Joli nez de fleurs blanches et d'amande avec des notes de zeste d'agrumes pour ce vin tout en finesse, à la finale fraîche, subtilement minérale. Idéal sur des spaghettis aux fruits de mer ou une sole meunière.

Saint-véran 2009, Cave de Charnay, 6,80 € départ et cavistes.



Élégant

Des arômes d'amande et de fleurs blanches ponctués de zeste d'agrumes pour un vin très élégant et long en bouche, avec de la légèreté. À savourer à l'apéritif avec des charcuteries ou sur une dorade rôtie à l'orange.

Domaine Martin, La Croix Senaillet 2009, 8 €, Hyper U, Foires aux vins de printemps.



Riche

Avec son bouquet de petites fleurs blanches et de tilleul, de brioche et d'amande, et sa bouche riche, ample et fraîche à la fois, un vrai vin de fête. À essayer sur des amuse-bouche, un poisson au beurre blanc ou du jambon ibérique.

Saint-véran 2009, Louis Jadot, 12 €, cavistes.



Minéral

Robe d'or pâle, nez frais avec des notes de fleurs blanches, de tilleul et de zeste, bouche fraîche avec de la rondeur et une finale minérale. Parfait sur une salade de fruits de mer ou une quiche au saumon.

Saint-véran 2009, Les Morats, Vincent, 9,50 €, cavistes.



Fines lames

Pas de quartier sur la qualité ! Pour découper, émincer, trancher, nous avons sélectionné pour vous les six meilleurs couteaux du moment.

PARFAIT

Fabriqués à Thiers, capitale de la coutellerie française, ce couteau de chef au tranchant parfait assure aussi bien la taille des légumes en lamelles ou en julienne que le tranchage des viandes. Étanche, il offre une hygiène absolue grâce à sa ligne sans aspérités. D'une grande solidité, il est garanti 10 ans.
Ligne Fuso, lame forgée pleine soie en Inox carbone 16 cm, 69 €, Lion Sabatier.

EXOTIQUE

Spécialement conçu pour préparer les sushis et sashimis, ce couteau japonais convient également pour toutes les découpes minutieuses en cuisine. Ses alvéoles permettent une glisse parfaite entre le produit à découper et la lame.
Santoku, lame acier forgée pleine soie 14 cm, 65 €, gamme Passion de Fissler.

PRIX MINI

Ergonomique, ce couteau de chef est doté d'un manche en chêne certifié PEFC, fabriqué avec des arbres issus de programmes de gestion durable des forêts. Un geste pour la planète, une fabrication française (Thiers) et un excellent rapport qualité/prix.
Gamme Oak'line, lame robuste en Inox 20 cm, 14,50 €, Pradel Jean Dubost.

Coup de cœur

HAUTE PRÉCISION

Ultra-légère, très tranchante, la lame en céramique noire de ce couteau d'office coupe finement, sans effort et avec précision. Elle conserve son tranchant bien plus longtemps que l'acier. Astucieux, l'étui se replie sur le manche lors de l'utilisation et protège la lame dans le tiroir en position fermée.
Orka, lame 10 cm, 20 €, Mastrad.

ERGONOMIQUE

Dotée d'un étui amovible rigide, la lame de ce petit couteau de chef est parfaitement protégée pendant le rangement ou un éventuel transport. Un couteau léger, pour hacher, émincer, découper viandes ou volailles. Il est équipé d'un manche ergonomique en silicone qui assure une bonne prise en main.
Lame en acier inoxydable 14,5 cm, 13,50 €, Zyliss.

À TOUTE ÉPREUVE

Fabriqués par la célèbre marque savoyarde, un couteau à découper maniable dont la lame pleine soie assure une extrême solidité. À l'aise pour tailler les rôtis, gigots et volailles ou trancher les fruits et les légumes. Son manche en polymère noir est ultra-résistant aux chocs et à l'usure, ainsi qu'aux fortes températures.
Lame en acier Sandvik 16 cm, Intempora, 40 €, Opinel.

■ Adresses en fin de numéro

À savoir avant d'acheter

La qualité de la lame est essentielle quel que soit le couteau.

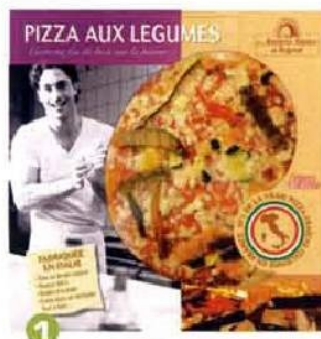
■ **La lame** découpée dans une feuille d'acier, légère et peu onéreuse, possède un tranchant efficace mais nécessite un aiguisage fréquent. Plus solide et robuste, mais plus chère, la lame forgée garantit un couteau au tranchant parfait, qui reste aiguisé longtemps.

■ **La soie**, prolongement de la lame, est la partie qui se trouve dans le manche. Plus elle est longue, plus le couteau sera robuste. Si elle fait toute la longueur du manche, on parle d'une lame pleine soie et le couteau sera solide et équilibré. Une demi-soie dans un manche surmoulé de qualité sera aussi robuste.

■ **La céramique**. Vous recherchez un excellent tranchant sans entretien ? Préférez une lame en céramique : quasiment inusable, très légère, d'une dureté proche de celle du diamant, elle coupe de façon nette et précise, sans risque de donner un goût métallique ou d'oxyder les aliments.

■ **Côté manche**, optez pour un modèle ergonomique et antiglisse, il vous offrira une prise en main agréable, même en cas d'utilisation prolongée.

Quoi de neuf en avril ?



1. MAMMA MIA !

Avec sa pâte fine étalée à la main, cette pizza cuite au feu de bois fabriquée en Italie (à côté de Milan) offre un croquant et un moelleux qui donnent l'impression d'avoir un pizzaiolo dans sa cuisine ! 5 versions, à réchauffer au four et à sortir dès que le fromage commence à frémir. Antico forno a legna, env. 5 €/360 g, en GMS (Leclerc, Auchan, Système U).



2. MER EN TRANCHES

Saucisson de thon au poivre (bien relevé), aux noix (pour le croquant), ou chorizo de saumon (finement épicé), tous ces produits créent la surprise par leur texture proche de la charcuterie traditionnelle mais dont la saveur est vraiment marine. Appréciez-les à l'apéritif avec un verre de vin blanc frais, mais aussi en salade ou sur une pizza. Armoric, 3 €/70 g (env. 25 tranches), en grandes surfaces.



3. UNE LARME D'ALCOOL

Sous le chocolat croquant, une glace crémeuse marbrée d'un fin coulis d'irish cream (crème de whisky) ou de limoncello (liqueur de citron). Une note alcoolisée légère, dont on se délecte comme d'un cocktail glacé. Irish Cream et Limoncello, Magnum Mini, 3,50 €/6 x 60 ml, GMS (rayon surgelés).



4. FARINE FUTÉE

Adieu les paquets traditionnels en papier de farine entrouverts et les cuillères à soupe qui plongent dedans. Gardée bien à l'abri dans son emballage hermétique, cette farine fine très fluide (ce qui permet d'éviter les grumeaux) se conserve sans aucun souci. Et grâce à son bec doseur, elle offre un dosage précis. Farin'up, 1,70 €/750 g, en grandes surfaces.

5. PAIN MAISON

Ajoutez un peu d'eau, laissez gonfler au chaud et enfournez : ce pain déjà dans son moule cuit en 90 min. La recette aux graines de tournesol se marie à merveille avec le fromage et celle du pain provençal (aux herbes et tomates) est parfaite pour le brunch ou l'apéritif. Le Moule à Pain, Mon Fournil, 2 €/barquette de 350 g. En grandes surfaces.



6. BIO ET BON

Doublement certifié, ce 100 % arabica propose un café issu de l'agriculture biologique (sans engrais ni pesticides, avec une récolte manuelle et une sélection soignée des grains). Il bénéficie également du sceau UTZ Certified garantissant le respect d'une production durable. L'Or Bio, Maison du Café, 3,05 €/250 g. En GMS.



7. SAUCE EXPRESS

Pour transformer en un temps record le plus simple des poissons blancs en un petit plat sympa, on décongèle vite fait un, deux ou trois palets... de cette gourmande sauce citron prête à napper. Ma Sauce beurre citron, 2,20 €/200 g, chez Picard surgelés.



8. WOK N'ROLL

Saisis à feu vif dans de grands woks, la viande de ces "box" est tendre et les légumes croquants à souhait. Le tout associé à des nouilles chinoises ou du riz thaï légèrement relevés. À réchauffer en 2 minutes au micro-ondes 900W. Wok in box, Sodebo, 3,60 €/300 g, en GMS.



Ca arrive au supermarché

■ **Leader Price.** Coppa corse, ravioles du Dauphiné, canelés de Bordeaux... Jean-Pierre Coffe a sélectionné 75 produits phares de la gastronomie française, vendus sous la marque "Sélection de nos Régions", à petit prix, bien sûr.
■ **Casino.** La gamme "Casino bien pour vous" propose 55 produits gourmands adaptés aux besoins nu-

tritionnels spécifiques (intolérances alimentaires, régime minceur, etc.), parmi lesquels des pâtes sans gluten ou un milk-shake hyperprotéiné.
■ **Carrefour.** En partenariat avec Le Petit Producteur, le distributeur accueille des fournisseurs installés à moins de 30 km de ses magasins. Ils livrent directement sous la marque "Direct Producteur" leurs fruits

et légumes, conditionnés dans des colis noir et blanc faciles à identifier.
■ **Les globe-trotteurs se réjouissent :** les Filipinos, donuts espagnols croquants et chocolatés, s'installent chez **Monoprix** et **Géant**. Les snacking de Regent's Park sont en exclusivité chez **Daily Monop'**. Et la gamme grecque Gaea arrive chez **Auchan**, **Super U**, **Intermarché** et **Cora**.



Les Chips

Rien qui ressemble plus à une chips de pomme de terre qu'une autre chips de pomme de terre ? Tout faux ! Campagnardes, légères, extra-croustillantes, au sel marin... On en a croqué de toutes sortes : voici nos préférées.

Coup de cœur



Lay's, chips cuites au four, 1,95 €/130 g. En GMS.

LAY'S

Chips cuites au four

Très croustillantes, avec un goût de pomme de terre franc et assez doux, ces chips sont allégées : près de 70 % de matières grasses en moins que des chips ordinaires.

Le + Elles ont fait l'unanimité chez nos dégustateurs.

Le - Couleur pâle pas très appétissante.



Terra, chips blues, 3,15 €/110 g. En GMS.

COLORÉES

TERRA

Chips blues

Relativement épaisses, très croustillantes et pas trop grasses, ces chips sont issues de la pomme de terre vitelotte, qui leur offre un teint violet et une saveur prononcée.

Le + Elles font leur petit effet à l'apéritif.

Le - Un peu chères.



Casino, chips campagnardes, 1,10 €/150 g.

STRIÉES

CASINO

Chips campagnardes

Dorées, appétissantes, ces chips salées à point sont plutôt fines. Leur surface rainurée les rend pratiques à tremper dans une sauce à l'apéritif.

Le + Elles ne laissent pas de gras en bouche.

Le - Une très légère odeur d'huile.



Auchan, chips à l'ancienne, 0,85 €/150 g.

RÉTRO

AUCHAN

Chips à l'ancienne

Très fines, incroyablement croustillantes, ces chips toutes dorées ont un goût traditionnel très réussi et méritent leur appellation "à l'ancienne". Un vrai bon classique gourmand.

Le + Leur petit prix.

Le - Légèrement grasses au toucher.



Vico, chips extra-craquantes, 1,50 €/150 g. En GMS.

ONDULÉES

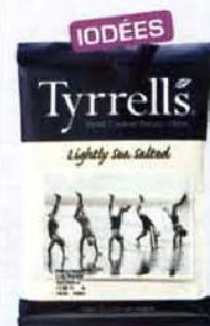
VICO

Chips craquantes

Un peu moins salées que la plupart, ces chips larges sont plutôt épaisses et ondulées, d'où le croquant marqué. Bon goût simple.

Le + Presque aucune de cassées dans le sachet.

Le - Pas de précision quant à l'origine de l'huile végétale (de palme ?).



Tyrrell's, chips salées au sel de mer, 1 €/40 g. En GMS.

IODÉES

TYRELL'S

Chips au sel de mer

Proches des chips maison (cuites manuellement), elles ont un bon goût, mis en valeur par un salage discret. Leur texture peu grasse est plus croquante que crouillante.

Le + Le petit sachet anti-exès de grignotage !

Le - Un peu dures.



P. 29

Menu 1 Poisson d'avril

On remplace la blague du jour par un délicieux déjeuner aux saveurs iodées en avant-goût d'un week-end à la plage.

P. 29 ENTRÉE

Cassolette de moules

P. 15 PLAT

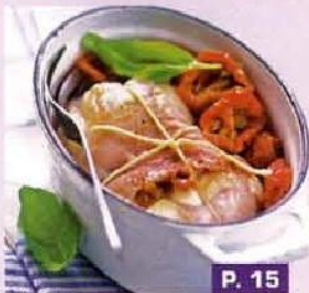
Cocotte de lotte au jambon cru, tomates confites

P. 50 DESSERT

Soufflé glacé aux fraises

Astuce La cassolette étant un plat prévu pour 4 personnes servi ici en entrée, ne préparez que la moitié de la recette. Décorez avec juste assez de jeune courgette crue râpée (grosse grille) juste avant de servir.

Vin idéal Muscadet sur lie vif et franc, en accord avec le curry, la puissance de la lotte et du jambon, et le fruité des fraises.



P. 15



P. 50



P. 48

Menu 2 Spécial "petite robe"

Aux premiers beaux jours, on se sent des envies de légèreté. À nous le menu pur plaisir.

P. 48 ENTRÉE

Asperges mimosa

P. 40 PLAT

Papillotes de bar aux aromates

P. 29 DESSERT

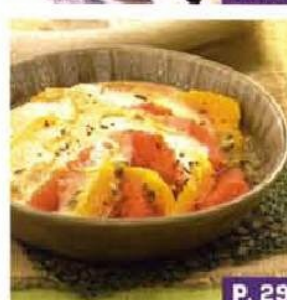
Gratin d'agrumes

Astuce Servez les papillotes avec des pommes de terre grenailles cuites à la vapeur, des vermicelles de riz chinois (au rayon exotique) ou des croûtons de pain grillés et frottés d'ail cru.

Vin idéal Muscat sec du pays d'Oc très aromatique, impec avec la saveur des asperges, la délicatesse du bar et l'amertume du mélange d'agrumes.



P. 40



P. 29

À table!

Pour vous faciliter la vie, 4 menus élaborés avec les recettes du mois.



P. 14

Menu 3

C'est prêt !

Tellement pratique au retour de la piscine ou du ciné, un délicieux repas déjà cuisiné qui patiente sagement dans le frigo.

P. 14 ENTRÉE

Velouté de petits pois au cerfeuil

P. 32 PLAT

Escalopes roulées

P. 36 DESSERT

Tarte aux trois chocolats

Astuce Préparer les escalopes le matin, panure comprise, les garder enveloppées d'un film au frais. Le soir, il ne restera plus qu'à les faire dorer, le temps de savourer le velouté glacé.

Vin idéal Côtes-du-rhône blanc pour apporter une touche de fraîcheur et de rondeur, suivi d'un rivesaltes grenat, parfait sur le dessert au chocolat.



P. 32



P. 36



P. 70

Menu 4

Invitation surprise

Un dîner de dernière minute ? 3 belles idées 3 étoiles pour se transformer en reine de l'impro gourmande en un tournemain.

P. 54 ENTRÉE

Millefeuilles de pommes à la mimolette

P. 40 PLAT

Pavés de bar en crumble

P. 70 DESSERT

Coquilles d'œufs à la crème vanille

Astuce On complète avec un seul vrai bon fromage affiné à point, un assortiment de petits pains tout frais et une poignée de fines herbes assaisonnée et servie sur une petite assiette.

Vin idéal Vouvray frais, riche et élégant, dont les arômes font un mariage prometteur avec ce menu chic et parfumé.



P. 40



P. 54

Rien ne se perd

Vous avez fait (presque !) toutes nos recettes et acheté les produits conseillés, mais tout n'a pas servi ? Recyclez... pour le meilleur !

Du pesto

- ◆ Une cuillerée à soupe incorporée dans l'huile d'olive de la **vinaigrette**, révolutionne la salade de tomates.
- ◆ Ajouté en sous-couche dans un **sandwich**, à la place de la mayo, il donne un bon goût d'Italie.
- ◆ En guise de **sauce minute**, on le nappe sur du riz, des pommes au four ou des courgettes vapeur.

Des feuilles de gélatine

- ◆ Faire chauffer 50 cl de crème liquide avec 50 g de sucre et 4 sachets de sucre vanillé. Hors du feu, incorporer 4 g de gélatine, réhydratée. Répartir cette **panna cotta** dans 4 ramequins, faire prendre au frais.
- ◆ De super **bonbecs gélifiés**. Chauffer sans faire bouillir le jus de 2 citrons, incorporer 6 g de gélatine, réhydratée puis 25 cl de sirop de grenadine. Transvaser dans des moules à glaçons fantaisie, faire prendre au frais.

Du gigot froid

- ◆ **Moussaka** vite faite. Laisser dorer un reste de viande froide hachée avec 1 oignon et 1 gousse d'ail. Saler, poivrer. Verser dans un plat, couvrir de ratatouille, napper de béchamel au fromage. Laisser gratiner au four chauffé à th. 6 (180 °C).
- ◆ Garnir un **pain pita**, ouvert en deux et réchauffé au four, de languettes de gigot, tomates, rondelles d'oignon, salade et d'un yaourt mélangé à 2 cuil. à soupe de mayonnaise et un peu de cumin moulu.

Du sirop d'agave

- ◆ Réaliser de délicieux **yaourts** en mélangeant 1 l de "lait" d'amande ou de soja, 1 yaourt et 5 cuil. à soupe de sirop d'agave. Remplir les pots de la yaourtière, mettre en marche 8 h.
- ◆ Préparer une **marinade** pour la viande avec 2 cuil. à soupe de sauce de soja, 2 cuil. à soupe de sirop d'agave, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et des herbes hachées.
- ◆ **Caraméliser** des carottes vapeur dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, une noisette de beurre et 2 cuil. à soupe de sirop d'agave.

Des blancs d'œufs

- ◆ Fouetter les blancs en neige légèrement sucrés. Verser dans des ramequins beurrés et cuire 30 secondes au micro-ondes. Démouler les **œufs à la neige** sur un coulis de fruits.
- ◆ Un blanc battu en neige rend la **mayonnaise toute légère**.
- ◆ Ultrasimple, une irrésistible **mousse au chocolat** préparée avec 100 g de chocolat fondu, 2 cuil. à soupe de crème et 3 blancs en neige. C'est tout.

De la menthe fraîche

- ◆ Une poignée de feuilles hachées apporte de la fraîcheur à une **salade de concombre** râpé, mêlé à du yaourt grec et une pointe d'ail.
- ◆ En **mojito**, 5 feuilles écrasées avec 1 cuil. à soupe de sucre roux, arrosé du jus d'1/2 citron vert, de 2,5 cl de rhum blanc, complété de glace et d'eau gazeuse.
- ◆ En **jus pour poisson**, infusée dans un peu d'huile d'olive chauffée doucement au micro-ondes et généreusement poivrée au moulin.

Un demi-citron

- ◆ Idéal pour aromatiser l'eau de **cuisson du riz** ou parfumer un **poulet à rôti** frotté avec sa peau. On l'utilise aussi pour apporter du pep à un **yaourt** additionné d'une cuillerée de miel.



INDEX avril

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PR GROUPE PRISMA PRESSE

13, rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 45 45
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,

d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant

Gruner + Jahr Communication GmbH.

Ses trois principaux associés sont Média Communication

SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH,

France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION

13, rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex

Téléphone : 01 73 05 + N° de poste

Télécopie : 01 47 92 65 99

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)

Rédactrice en chef adjointe :

Sophie Janvier (6592)

Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)

Secrétariat : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Sophie Cohodes, chef

de service (6604), Cécile Coullier (6603)

Secrétaire générale de rédaction :

Joëlle Leproux-Sales (6593)

Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613)

et Michel Poyac (6607), chefs de studio,

Alice Pham (6609)

Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587),

Nathalie Cohen-Hébert, chef de service

missionnée (6521), Carole Cuciniello,

secrétaire documentaliste (6585)

Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)

Fabrication : Yann Saunier (6859)

Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie,

V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Bosch, G. Bouchu,

A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange,

M. Fless, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne,

C. Masson, E. de Meurville, C. Quévremont,

N. Renaud, Ph. Sinsheimer, C. Vialard.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directrice exécutive Prisma média :

Aurore Domont (6505)

Directrice de groupe client et référent titre :

Catherine Maunoury (6466)

Directrice univers grande consommation

et régions : Valérie Ronssin (6470)

Directrice univers marketing direct et

développement : Véronique Moulin (6411)

Directeur univers luxe-corporate :

Thierry Dauré (6449)

Directrice univers grands comptes :

Isabelle Decamp (6552)

Directrice univers Web : Violaine di Meglio (6448)

Responsable back office : Céline Baude (6467)

Directeur études et marketing

client : Nicolas Cour

Directrice marketing client : Jelka Holter

Directeur commercialisation réseau :

Bertrand Houlié

Directeur des ventes : Bruno Recrut

Directeur de la publication : Rolf Heinz

Éditrice : Pascale Socquet-Juglard

Directrice marketing : Claire Bernard

Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9.

Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une

communication locale)

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :

Prinovis Itzehoe, am Vossberg,

25524 Itzehoe

Distribution : Prestalis

ISSN : 09893091. Commission

paritaire : n° 0114 K 84150

Création janvier 1991

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal : mars 2011

La rédaction n'est pas responsable

de la perte ou de la détérioration des

textes ou photos qui lui sont adressés

pour appréciation. La reproduction,

même partielle, de tout matériel publié

dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par

AUDIPRESS

Entrées

- 10 idées salées ou sucrées
avec les petits-suisses 32
- Asperges mimosa 49
- Citron créole 47
- Millefeuilles de foie gras
aux abricots épicés 55
- Millefeuilles de pain d'épice,
roquefort et endives 56
- Millefeuilles de pommes
à la mimolette 54
- Millefeuilles de tuiles
craquantes au saumon 58
- Mon poisson d'avril 33
- Piques de pétoncles 47
- Salade de légumes,
mozzarella et rhubarbe 16
- Souris grignoteuses 33
- Tartelettes d'épinards
à la feta 28
- Terrine de la mer 60
- Velouté de petits pois
au cerfeuil 14

Plats

- Bœuf Stroganov 25
- Cassolette de moules,
tagliatelles de courgettes 29
- Cocotte de lotte au jambon
cru et tomates confites 15
- Croque-monsieur
en 3 versions inédites 31
- Dinde-purée des Indiens 33
- Fabuleux gigot au thym
et purée d'ail 50
- Jambon caramélisé
à l'ananas 69
- Mijoté de poulet au curry
à la mode thaïe 24
- Omelette olé olé
terre et mer au four 24
- Poêlée de lotte à la crème 15
- Spaghettis à la carbonara 26
- Spaghettis aux fruits
de mer 26

- Spaghettis à la végétarienne 26
- Tortillas aux petits pois
et chèvre frais 14
- Travers de porc
à l'aigre-douce 28

Desserts

- Coquilles d'œufs
à la crème vanille 70
- Crème anglaise 27
- Gâteau moelleux au chocolat
et aux amandes 43
- Guimauve à la fraise 67
- Gratin d'agrumes 29
- Meringue cacaotée
et sa mousse rose 44
- Millefeuilles de fruits rouges
à l'orange curd 57
- Mini-cakes rochers 70
- Mini charlottes 33
- Moelleux aux amandes
et sirop d'agave 63
- Nid de Pâques au chocolat 44
- Œufs ganache au chocolat 43
- Ours en pain d'épice 33
- Pain d'épice à la rhubarbe 16
- Soufflé glacé aux fraises 50
- Sucettes boules à la noix
de coco et menthe 44
- Tarte aux trois chocolats 43

Vos 16 fiches recettes page 39

Champignons

Champignons à la grecque

Champignons farcis

Salade de champignons

Velouté de champignons

Bar

Bar rôti au fenouil

Ceviche de bar

Papillotes de bar aux aromates

Pavés de bar en crumble

Tartes

Quiche lorraine

Tarte au jambon de Bayonne

Tarte au poulet et épinards

Tarte courgettes-magret fumé

Kiwi

Salade de fraises et kiwis

Smoothie tutti frutti

Soupe kiwis-pamplemousse

Tartelettes chocolat-kiwis

- Trifle au chocolat au lait
et aux fraises 43
- + Pêle-mêle : panna cotta,
bonbons, moussaka, mojito...
des recettes vite faites avec
7 produits "Il en reste !" 77

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service lecteurs Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone

France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 73 05 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos Mondadori Syndication : p. couv-26(2)-34-38(2)-43(2)-44-48-49-50(2)-76(2). Sucre Salé : Studio p. couv-4-56-57/Sirois p. 3-28/
Leser p. 12/Sudres p. 13/Food&Drink p. 14-31-72/Radvaner p. 15-76/Amon p. 15/Van Leuven p. 16/Norris p. 27/Guedes p. 28-63/Bono p. 29(2)-40-55-
76(2)-79/Bilic p. 31/Caste p. 31-41/Riou p. 31-79/Lawton p. 31-41-42/Fleurent p. 31/Desgrieux p. 31/Hall p. 31-40/Viel p. 32-54-76(2)/Vallant p. 33(3)/Ri-
vière p. 37-43/Roulier/Tuniot p. 39(2)-40-67-76/Caillaud p. 39/Subiros p. 39/Veigas p. 40-76/Nurra p. 42/Hamon p. 47/Adam p. 58/Foodfolio p. 62/Paquin
p. 79/Marielle p. 79. StudioX/Stockfood : Alack p. 3-35-36-43-44-76/Studio Lipov p. 7/Minh&Wass p. 13/Arras p. 15/Shooter p. 31/Lister p. 37-44/Watt
p. 52/Newedel p. 75. F. Nicol/C. Madani : p. 3-68/69(7)-70(3)-76-79. P. Maurein : p. 3-61. A. Février : p. 3-10-26-37. Q. Bertoux : p. 10. P. Hugonnard : p. 11.
Planet Syndication : Cassidy p. 14(2)-76/Webb p. 16(2)/Smend p. 24/Parsons p. 25(2)/Munns p. 79. OT Laguiole : p. 18(2). A. Cottarel : p. 20(2). Reto
all design : p. 22(2). Plain Picture : A. Lubitz p. 22(2)(3). ACP Syndication : Martin p. 26. B. Marielle/V. Gault : p. 31(4)-60/61(7)-77. Free Lance Colorise :
Bertram p. 33. Söpexa : p. 41(2)-42(2). P. Louzon : p. 45-64/65. A. Marx : p. 54. Photonostop : Mauritius p. 68/Ouzounoff p. 71. Illustrations : Minn p. 33.

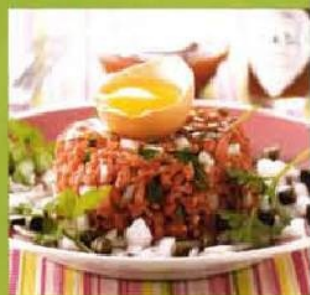
Le mois prochain dans **Cuisine Actuelle**



DOSSIER

Devenez enfin incollable sur le **risotto** et ses infinies déclinaisons.

TOUS LES JOURS



1 plat, 3 versions : en mai, donnez d'autres couleurs au tartare de bœuf.



WEEK-END

Le 29 mai, c'est la **fête des Mères**. On vous prépare le menu qui plaira à toute la tablée.



AU MARCHÉ

C'est le meilleur moment pour les **fraises** : on en profite sous toutes les formes !

ET AUSSI

Le beurre blanc ● Un tzaziki maison ● Les tapenades au banc d'essai ● Les vins bio



SAVOIR-FAIRE

Sophie Dudemaine renouvelle une recette envoyée par une lectrice. Et nous livre un cake inédit sucré ou salé.

En vente dès le 26 avril

CARNET D'ADRESSES

À la Mère de Famille : www.lameredefamille.com Alinéa : 04 42 82 40 60. Alter Eco : www.altereco.com Appolia : www.appolia.com Beau à la Louche : <http://beaulalouche.canalblog.com> Bernard Schwartz : 7 rue Rossini, 75009 Paris. B9 : 03 80 38 32 02, www.le-pre-aux-clercs.com Bodum : 0821 23 00 60. Bougies la Française : 02 51 42 15 34. Cave de Rasteau : 04 90 10 90 10. Cave du Vendômois : 02 54 72 90 69. Château Rombeau : 04 68 64 05 35. CDT Seine-Maritime : 02 35 12 10 10. Confiserie du Roy René : 04 42 39 29 90, www.cailsson.com Cornet & Cie : 04 68 88 72 72.

De Buyer : www.cuisinstore.com Décoclico : www.decoclico.fr Déjeuner sur l'herbe : 01 47 57 53 30. Ekobo : 01 45 08 47 43, www.ekobohome.com Emile Noël : www.emilenel.com Falcon : 01 34 48 36 34. Fleux : 01 42 78 27 20. Forge de Laguiole : 05 65 48 43 34. Francis Batt : 01 47 27 13 15. Geneviève Lethu : 05 46 68 40 00. Gien : 02 38 67 00 05. Graine d'intérieur : www.grainedinterieur.fr Habitat : 0800 91 93 55. Hôtel Auguy : 05 65 44 31 11. Ikea : 0825 10 30 00. Jean Dubost : www.jeandubost.com Jean Paul Hévin : www.jphevin.com Jean-Vier : 05 59

54 56 70. Kasteelhof : 03 28 40 59 29. Kenwood : espace démo, 01 53 75 44 44. Kookit : www.kookit.com La Bovida : www.labovida.fr La Cantine des Tontons : 01 45 42 29 59. La Fiancée du Mékong : 01 42 22 31 32. Le 59 : 04 79 88 29 75, www.bons-campanella.fr Leonardo : 03 88 56 85 40. L'Espérance : 03 86 33 39 10, www.reservation@marc-meneau.com Le Temps des Mets : www.sibosibon.fr Lion Sabatier : 04 73 80 46 22, www.rousselon.fr LSA : 0800 90 16 96. Maisons du Monde : 02 51 71 17 17. Mastrad : 0825 95 96 95. Mathon : www.mathon.fr Opinel : 04 79 69 82 81. Office de

tourisme de Laguiole : 05 65 44 35 94. Peugeot : 0810 12 23 38, www.peugeot-saveurs.com Plastiques : 01 45 49 75 88, www.plastiques-paris.fr Pur et caetera : 09 81 02 33 37, www.pur-etc.fr Restaurant de l'Arbre : 03 20 79 55 33. Sabre : 01 30 09 50 00. Sentou : 01 45 49 00 05. Tulsi : www.lemondeest-bio.com Vignerons de Lesquerdes : 04 68 59 02 62. Vins de Bourgogne : www.ecole-desvins-bourgogne.com Virages : 01 78 42 36 44. Wine Up : www.attitudesnews.fr Zara Home : 01 44 54 20 42. Zyliss : 03 74 50 88 68.

Cassegrain



Savoureux Petits Pois,
tendres et fondants à la fois.

Cassegrain, une autre idée du légume.
www.cassegrain.com

